যোগ ও সাধনা

ভট্টপল্লী নিবাসী

সতীপতি বিদ্যাভূষণ বিরচিত

—প্রকাশক—

শ্রীমাণিকলাল ঘোষ

৯৮ নং নিমু গোস্বামীর লেন, কলিকাতা।

প্রথম সংস্করণ] [১৩৪৭ সাল

মূল্য—দুই টাকা—মাত্র

সূচীপত্র

বিষয় | পৃষ্ঠা

চতুর্থ অধ্যায়

পঞ্চম অধ্যায়

বিষয় পৃষ্ঠা

ষষ্ঠ অধ্যায়

সপ্তম অধ্যায়

সূচীপত্র

সূচীপত্র

যোগ ও সাধনা

উপক্রমণিকা

বিশ্বনাথ তর্কভূষণ মহাশয় নিজ আশ্রমে ধ্যানমগ্ন। তাঁহার বয়স ষষ্টিবর্ষ অতিক্রম করিয়াছে। বর্ণ তপ্তকাঞ্চনসন্নিভ, মুখমণ্ডল শ্মশ্রুগুম্ফহীন, গাত্রে নামাবলী, স্কন্ধদেশ হইতে নাভি পর্য্যন্ত শুভ্র যজ্ঞোপবীত বিলম্বিত। সম্মুখে শিষ্য কৃষ্ণগোপাল করযোড়ে উপবিষ্ট। কৃষ্ণগোপাল কিছু পূর্ব্বে আসিয়াছেন; কিন্তু গুরুদেবকে ধ্যানমগ্ন দেখিয়া নীরবে তাঁহার ধ্যানভঙ্গের অপেক্ষায় রহিয়াছেন। কৃষ্ণগোপাল প্রায় প্রৌঢ়ত্বের সীমায় পৌঁছিয়াছেন, দেখিতে সুরূপ।

কিয়ৎক্ষণ এইরূপে কাটিবার পর গুরুর ধ্যানভঙ্গ হইল; তিনি চক্ষু চাহিয়া প্রথমেই কৃষ্ণকে দেখিতে পাইয়া হাসিয়া বলিলেন, "প্রথমেই কৃষ্ণ দর্শন! আজিকার দিন শুভ সন্দেহ নাই।"

শিষ্য শ্রীগুরুর চরণে সাষ্টাঙ্গে প্রণাম করিয়া বলিলেন, "আমার প্রতি আপনার অসীম স্নেহ, তাই এরূপ বলিতেছেন।"

গুরু বলিলেন, "তুমি শিষ্য; তোমাতে আর পুত্রতে ত কোন ভেদ নাই। শিষ্য যে পুত্রতুল্য। তুমি কতক্ষণ আসিয়াছ?"

শিষ্য উত্তর দিলেন, "অধিকক্ষণ নহে। আজ আমার চক্ষু সার্থক, আপনার ধ্যান-কালীন মূর্ত্তি আমার কখন দেখিবার সৌভাগ্য হয় নাই।"

গুরু বলিলেন, "যাউক, সে কথা। এখন কি জন্য আসিয়াছ, তাহা বল। গৃহের সকল মঙ্গল ত?"

শিষ্য উত্তর দিলেন, "আপনার আশীর্ব্বাদে সকলি কুশল।"

গুরুর দৃষ্টি হঠাৎ গৃহের বহির্ভাগে নিবদ্ধ হইল; তিনি প্রশ্ন করিলেন, "ঘরের বাহিরে যে বিছানা প্রভৃতি রহিয়াছে, উহা কাহার বলিতে পার?"

শিষ্য। আজ্ঞে, আমার।

গুরু। তুমি কি বিদেশে যাইতেছ?

শিষ্য। আজ্ঞে, না; এইখানে কিছুদিন বাস করিবার ইচ্ছা করিয়াছি।

গুরুর মুখ প্রসন্ন হাস্যে উদ্ভাসিত হইয়া উঠিল। তিনি বলিলেন, "বড় আনন্দ হইল। কিন্তু হঠাৎ এ ইচ্ছা কেন?"

"আমার কোন কোন বিষয়ে কিছু জিজ্ঞাস্য আছে।"

"তুমি কোন্ বিষয়ে জিজ্ঞাসু?"

"আজ্ঞে, যোগ সম্বন্ধে আপনার উপদেশ গ্রহণ করিতে বড়ই কৌতূহল হইয়াছে।"

গুরু। যোগ সম্বন্ধে!

শিষ্য। আজ্ঞে, হ্যাঁ।

গুরু হাসিয়া বলিলেন, "তোমার এ অদ্ভুত কৌতূহল বটে!"

শিষ্য। আমার কৌতূহল নিবৃত্তি করুন।

গুরু। বেশ, তোমার যখন ইচ্ছা হইয়াছে, তখন আমি—যথাজ্ঞান তোমাকে সে সম্বন্ধে বলিব। তবে একটি বিষয়ে তোমাকে প্রতিশ্রুতি দিতে হইবে।

শিষ্য। আজ্ঞা করুন।

গুরু। তুমি আমার উপদেশ সকল মনোযোগ দিয়া শ্রবণ করিবে এবং অনুভব করিতে চেষ্টা করিবে। কখনই নিজে নিজে যোগাভ্যাস করিতে চেষ্টা করিবে না।

শিষ্য। নিজে নিজে অভ্যাসে আপত্তি কি?

গুরু। আপত্তি গুরুতর। এমনও দেখা গিয়াছে, নিজে নিজে চেষ্টা করিতে গিয়া বহু সাধক একেবারে অকর্ম্মণ্য হইয়া গিয়াছেন, কেহ কেহ বা উন্মাদ হইয়াছেন, কেহ বা প্রাণ বিসর্জ্জন দিয়াছেন।

শিষ্য। তবে কি ভাবে যোগসাধন করিতে হইবে?

গুরু। গুরু অথবা উপদেষ্টার সহায়তা লইয়া যোগ করা বিধেয়।

শিষ্য। আপনার আদেশই পালন করিব।

গুরু। তোমার কথায় সুখী হইলাম।

শিষ্য। যোগশব্দের অর্থ কি?

গুরু। মিলন।

শিষ্য। মিলন!

গুরু। মিলন বৈকি। যদি বলি দুই আর দুইএ যোগ দিলাম, তাহা হইলে কি বুঝিবে?

শিষ্য। বুঝিবে যে চার হইল।

গুরু। কেন হইল?

শিষ্য। দুই আর দুয়ে মিলিয়া চার হইল।

গুরু। তাহা হইলে দেখ, মিলনই যোগ।

শিষ্য। আজ্ঞে, ঠিকই বটে! যে যোগের দ্বারা যোগী হওয়া যায়, তাহাও কি মিলন?

গুরু। মিলন বৈকি।

শিষ্য। আমাকে বুঝাইয়া দিন।

গুরু। আত্মা ও পরমাত্মার (ব্রহ্মের) মিলনের নামই যোগ।

শিষ্য। এই মিলন কিরূপে হয়?

গুরু। তাহা এক কথায় একদিনে বুঝাইবার নহে। তবে সাধারণভাবে বলা যায়, চিত্তবৃত্তিনিরোধের নাম যোগ।

শিষ্য। চিত্তবৃত্তিনিরোধ কি?

গুরু। তাহাই তোমাকে ক্রমশঃ বলিব। এই চিত্তবৃত্তিনিরোধ বুঝিলেই যোগ কি, তাহা তুমি সম্যক্ প্রকারে বুঝিবে। যোগের আটটি স্তর আছে।

শিষ্য। কি কি?

গুরু। যম, নিয়ম, স্বাধ্যায়, আসন, প্রাণায়াম, ধ্যান, ধারণা ও সমাধি। ইহাকেই অষ্টাঙ্গ যোগ বলে।

শিষ্য। এইগুলি না হইলে যোগ সম্পন্ন হয় না?

গুরু। না। প্রথমে যম অভ্যাস করিতে হইবে; যমে অভ্যস্ত হইলে নিয়ম; তাহার পর স্বাধ্যায়, ক্রমে আসন, প্রাণায়াম, ধ্যান, ধারণা। এই সকলে অভ্যস্ত হইলে তবে সমাধিলাভ ঘটে। সমাধিই যোগের চরম অবস্থা অর্থাৎ তখনই আত্মার সহিত পরমাত্মার মিলন হয়। তখন সাধকের যে পরমানন্দ লাভ হইয়া থাকে, তাহার নিকট বিধাতার সৃষ্ট সকল বস্তুই তুচ্ছ, এমন কি, বৈকুণ্ঠবাসও তখন তাহার শ্রেয়ঃ বলিয়া মনে হয় না। সে সকল কথা যথাস্থানে বলিব।

শিষ্য। প্রথমে আপনি কোন্ বিষয় বলিবেন?

গুরু। যম; কেন না, যম না বলিলে নিয়ম ঠিক বুঝিবে না, অথবা ইহাতে ক্রমভঙ্গ হইবে।

শিষ্য। ক্রমভঙ্গ হইবে কেন?

গুরু। ধাপে ধাপে উঠাই নিয়ম। লাফাইয়া অন্য ধাপে উঠিতে হইলে যে ধাপটি পড়িয়া থাকিবে, সে বিষয়ে কোন জ্ঞান হইবে না। আর সে জ্ঞান না হইলে উহা অসম্পূর্ণ রহিয়া যাইবে। অসম্পূর্ণ জ্ঞানে ঠিকমত ফললাভ হয় না, কিংবা উহাতে একেবারেই ফললাভ সম্ভব নহে।

শিষ্য। আপনি যাহা বলিবেন, তাহা কি আপনার কথা, না ঋষিবাক্য ?

গুরু। আমি কে ? ঋষিরা যাহা প্রত্যক্ষসিদ্ধি দ্বারা বলিয়াছেন এবং আমি শ্রীগুরুর কৃপায় তাহা যতদূর বুঝিয়াছি, তাহাই তোমাকে যথাজ্ঞান বলিব। তবে মনে রাখিও, আমি মানব, আমার ভ্রম-প্রমাদ অবশ্যম্ভাবী। আর এক কথা, যোগ সম্বন্ধে অনেকে অনেক কথাই বলিয়াছেন ; সকলের সকল মতের আলোচনার প্রয়োজনও নাই এবং তাহা সম্ভবও নহে। তবে যে গুলি প্রায় সকলেরই অভিমত, তাহাই আমি তোমাকে বলিব।

শিষ্য। ঋষিরা ত সব সংস্কৃত ভাষাতেই তাঁহাদের অভিমত প্রকাশ করিয়াছেন। আপনিও কি তাহাই করিবেন ?

গুরু। একথা জিজ্ঞাসা করিতেছ কেন ?

শিষ্য। আমার সংস্কৃতে তাদৃশ দখল নাই, তাহা ত আপনি জানেন।

গুরু। আমি বাঙ্গালাতেই সব বিষয় তোমাকে বলিবার চেষ্টা করিব। তবে কখন কখন দুই একটি সংস্কৃত প্রয়োগ করিবার আবশ্যক হইতে পারে ; তবে তাহাতে বক্তব্য বিষয় ভারাক্রান্ত হইবে না, এ ভরসা তোমাকে আমি দিতে পারি।

বলিয়া গুরু একটু হাস্য করিলেন।

গুরুর হাস্য দেখিয়া শিষ্য কিছু লজ্জিত হইলেন।

তাহা দেখিয়া গুরু বলিলেন, "ইহাতে লজ্জিত হইবার কিছুই নাই। যে যুগে সকল ব্রাহ্মণ-সন্তানই সংস্কৃত জানিতেন, এটা সে সে যুগ নহে, তাহা আমি জানি। আর জানি বলিয়াই বাঙ্গালা ভাষায় আমার বক্তব্য বলিব। আর এক কথা, যে ভাষা সকলে বুঝে না, সে ভাষায় কোন কিছু বলা বিড়ম্বনা মাত্র এবং তাহাতে বলিবার উদ্দেশ্য সিদ্ধ হয় না। যাহা সকলে বুঝিবে না, তাহা বলিয়া লাভ কি ?

শিষ্য। আপনি যথার্থই বলিয়াছেন।

গুরু। তোমাকে এখন এখানে কিছুদিন অবশ্যই থাকিতে হইবে।

শিষ্য। থাকিবার মানস লইয়াই আপনার নিকট আসিয়াছি।

গুরু। খুব আনন্দের কথা, তবে এখানে গৃহী লোকের আহার্য্যের একান্তই অভাব। হয়ত তোমার খুবই অসুবিধা হইবে।

শিষ্য। সে কি কথা! আপনার প্রসাদ পাইব, তাহাতে অসুবিধার কি থাকিতে পারে! পূর্ব্বজন্মে কত ভাগ্য করিয়াছি, তাই উপর্য্যুপরি আপনার প্রসাদ গ্রহণ ঘটিবে।

গুরু। তুমি এখন বিশ্রাম কর। আমি এখন ছাত্রদিগকে পাঠ দিব। প্রত্যহ সন্ধ্যার পর তোমার সহিত যোগ সম্বন্ধে আলোচনা করিব। যম নিয়ম প্রভৃতি আটটি জানিলেই যোগ সম্বন্ধে তুমি সকল কথা জানিবে; কেন না, প্রসঙ্গক্রমে অনেক কথাই আসিয়া পড়িবে।

বলিয়া তত্ত্বভূষণ মহাশয় গাত্রোত্থান করিলেন।

প্রথম অধ্যায়

—•:‿*§*‿:•—

যম

গুরু। তোমাকে পূর্ব্বে বলিয়াছি, অষ্টাঙ্গ যোগ। তাহা কি তোমার মনে আছে?

শিষ্য। আজ্ঞা, হ্যাঁ।

গুরু। সেগুলির নাম বল?

শিষ্য। যম, নিয়ম, স্বাধ্যায়, আসন, প্রাণায়াম, ধ্যান, ধারণা ও সমাধি।

গুরু। এখন আমাদের প্রথম আলোচ্য বিষয়—যম। ভগবান্ মনু বলেন, যম পাঁচ প্রকার। অহিংসা, সত্যবাক্য, ব্রহ্মচর্য্য, অকল্কতা এবং অস্তেয়।

শিষ্য। এগুলির অর্থ বুঝাইয়া দিন।

গুরু। ইহা বুঝাইয়া দিবার পূর্ব্বে যমসম্বন্ধে আর কোথায় কি বলা হইয়াছে, তাহা জানিতে কি তোমার ইচ্ছা হয় না?

শিষ্য। হয় বৈকি। আমি ত জানি না, আপনি বলুন।

গুরু। তবে ব্যস্ত হইও না। গরুড়পুরাণের ১৩০ অধ্যায় আছে, যম পাঁচ প্রকার, কিন্তু মনুর সঙ্গে কিছু প্রভেদ তাহাতে দেখা যায়।

শিষ্য। কি প্রভেদ?

গুরু। বলিতেছি। অহিংসা, সত্য, অস্তেয়, ব্রহ্মচর্য্য এবং অপরিগ্রহ। ইহাতে মনু-কথিত লক্ষণ ছাড়া যেমন একটি নূতন কথা পাওয়া গেল—অপরিগ্রহ, তেমনি একটি কথা বাদ পড়িল, সেটি অকল্কতা। বুঝিয়াছ ?

শিষ্য। আজ্ঞা, হ্যাঁ।

গুরু। গরুড়পুরাণের ১০৫ অধ্যায়ে আছে, যম দশবিধ। যথা, ব্রহ্মচর্য্য, দয়া, ক্ষান্তি, ধ্যান, সত্যকথা, অকল্কতা, অহিংসা, অস্তেয়, মাধুর্য্য এবং দম।

শিষ্য। তবেই ত খুব বড় গোল বাধিল। একই বিষয়ে একজন বলিলেন পাঁচ, আবার একস্থানে পাঁচই বলা হইল বটে, কিন্তু এই উভয় পাঁচে সম্পূর্ণ মিল নাই। আবার মনু বলিলেন, দশ। ইহার কোন্‌টা গ্রহণ করিব ?

গুরু। (ঈষৎ হাসিয়া) সকলগুলিই গ্রহণ করিবে।

শিষ্য। সে কি কথা ! ইহা যে প্রলাপের মত।

গুরু। আপাতদৃষ্টিতে তাহাই বোধ হয় বটে ; কিন্তু একটু প্রণিধান করিলেই বুঝিতে পারিবে, ইহা প্রলাপ ত নয়ই ; অধিকন্তু এই নিয়মের বিশেষ প্রয়োজন আছে।

শিষ্য। আমি বুঝিতে পারিতেছি না, আপনি বুঝাইয়া বলুন।

গুরু। ইহাতে বিশেষ কিছু বুঝাইবার নাই। এক কথায় বলি, শোন। এই যে সম্মুখে বড় তালগাছটা রহিয়াছে, তুমি উহাতে উঠিতে পার ?

শিষ্য। (বিস্মিত হইয়া) আজ্ঞে, না।

গুরু। কেন ?

শিষ্য। কখন ওরূপ অভ্যাস করি নাই।

গুরু। বেশ। আচ্ছা, ঐ পেয়ারাগাছে উঠিতে পার ?

শিষ্য। তা বোধ হয় পারি।

গুরু। কেন পার ?

শিষ্য। ছোটগাছ, ওঠা তেমন শক্ত নহে।

গুরু। ইহাও তেমনই জানিবে। তোমার শক্তি কম ও অভ্যাস নাই, তাই তুমি তালগাছে উঠিতে পার না; কিন্তু ছোট বলিয়া পেয়ারাগাছে উঠিতে পার।—সেই রকম প্রথম পাঁচ প্রকার যমে অভ্যস্ত হইলে পরে ঐ দশ প্রকার যম আয়ত্ত করা কঠিন হইবে না অর্থাৎ যখন এই পাঁচ প্রকার যম অভ্যাস দ্বারা তুমি শক্তি-লাভ করিবে, তখন ঐ দশ প্রকার যম অভ্যাস করা তোমার পক্ষে কঠিন হইবে না। বুঝিলে ?

শিষ্য। আজ্ঞা, হ্যাঁ, বুঝিয়াছি। কিন্তু একটা কথা ?

গুরু। বল।

শিষ্য। যদি কেহ দশ প্রকার যম আয়ত্ত করিতে না পারে, তবে কি তাহার যোগাভ্যাস হইবে না ?

গুরু। না, তাহা নহে। যে যাহার শক্তি অনুসারে নিয়ম-গুলি পালন করিলে সিদ্ধিলাভ করিবে।

শিষ্য। অহিংসা প্রভৃতির অর্থগুলি এখন বলুন।

গুরু। তাহা একে একে বলিতেছি, শ্রবণ কর। অহিংসা শব্দের অর্থ কায়িক, মানসিক বা বাচিক অর্থাৎ দেহ, মন ও বাক্যের দ্বারা হিংসা না করা। এক কথায় যাহাতে কাহারও কোন অপকার না হয়, তাহাই পালন করা। মনকে এরূপভাবে প্রস্তুত করিতে হইবে যে, কিছুতেই তাহা যেন বিচলিত না হয়। অহিংসার পর সত্যবাক্য, সর্ব্বদা সত্যকথা বলিবে এবং সত্য

ব্যবহার করিবে। কারণ, সত্যের তুল্য অন্য বস্তু নাই। ঋষিরা বলিয়াছেন, যদি পাল্লার একদিকে সহস্র অশ্বমেধ-যজ্ঞ রাখিয়া অপর দিকে সত্য দ্বারা পরিমাণ করা যায়, তাহা হইলে সত্যই বেশী হইয়া থাকে। সত্যই মহদ্বস্তু।

শিষ্য। ব্যবহারিক সত্য কিরূপ?

গুরু। অর্থাৎ আমি যাহা নহি, তদ্রূপ প্রমাণ করিবার চেষ্টা। যেমন আমি বিনয়ী নই, অথচ বিনীতের ব্যবহার।

শিষ্য। বুঝিয়াছি, নিজের স্বরূপ গোপন করা।

গুরু। ঠিক বলিয়াছ। তাহার পর অস্তেয়। স্তেয় শব্দের অর্থ চুরি করা ন+স্তেয়—অস্তেয়। অর্থাৎ চুরি না করা। যেরূপ অবস্থাতেই পতিত হও না কেন, কিছুতেই কাহারও জিনিষ অপহরণ করিবে না।

শিষ্য। তবে যে শুনিয়াছি, মনু বলিয়াছেন, তিনদিন যদি অন্ন না জুটে ব্রাহ্মণ ব্যতীত অপর লোকের ধন অপহরণে দোষ নাই?

গুরু। ঠিকই শুনিয়াছ।

শিষ্য। কিন্তু আপনি বলিতেছেন, কোন অবস্থাতেই অপহরণ করিবে না, তাহা হইলে ত মনুর সহিত বিরোধ উপস্থিত হয়।

গুরু। না, বিরোধ হয় না; কেন না, মনুর সে বিধি গৃহীর পক্ষে, যোগীর পক্ষে নয়। আমরা বুঝিবার ভুলে অনেক বিষয় গোল করিয়া ফেলি। কোন্ প্রসঙ্গে কাহাদের জন্য শাস্ত্রকার কি নিয়ম গঠন করিয়াছেন, তাহা অনুধাবন করিয়া না দেখিয়াই একটা কথার অর্থ সর্ব্বত্র খাটাইতে যাই, ইহাতেই গোল বাধে।

শিষ্য। ঠিক বটে। আমার এত কথা জানা ছিল না।

গুরু। সকলের সকল কথা জানা থাকে না; সেই জন্য

নিষেধ আছে, সকল বিষয় সম্পূর্ণরূপে অবগত না হইয়া কোন কথা কহিবে না।

শিষ্য। আমার চঞ্চলতা মার্জ্জনা করুন।

গুরু। না, না। তোমার কোন দোষ নাই। তুমি জিজ্ঞাসু, তোমার প্রশ্নে কোন দোষই ঘটিতে পারে না।

শিষ্য। অস্তেয়ের পর ব্রহ্মচর্য্য। এইবার তাহাই বলুন।

গুরু। ব্রহ্মচর্য্য সম্বন্ধে স্থানান্তরে বলিয়াছি। এখানে অতি সংক্ষেপে বলিব। ব্রহ্মচর্য্য পালন অর্থে বীর্য্যধারণ। মনীষীরা বলিয়াছেন, ব্রহ্মচর্য্য পালনেচ্ছু ব্যক্তিরা আট প্রকার স্ত্রীসম্পর্ক পরিহার করিবে।

শিষ্য। সেই আটপ্রকার কি কি?

গুরু। স্মরণ, কীর্ত্তন, কেলি, প্রেক্ষণ, গুহ্যভাষণ, সংকল্প, অধ্যবসায় এবং ক্রিয়ানিষ্পত্তি।

শিষ্য। এগুলি ব্যাখ্যা করিয়া বুঝাইয়া দিন।

গুরু। স্ত্রীলোকের কথা মনে মনে আলোচনা; তাহাদের সম্বন্ধে পরস্পর কথা কওয়া; স্ত্রীলোকের সহিত মেলামেশা করা; তাহাদের দিকে সকাম দৃষ্টি নিক্ষেপ করা; স্ত্রীলোকের সহিত গোপনে আলাপ; তাহাদের সহিত মিলিত হইবার ইচ্ছা; সেই বিষয়ে চেষ্টা বা যত্ন এবং সহবাস। এই আট প্রকার ব্যাপার হইতে মনকে প্রতিনিবৃত্ত করিতে পারিলেই ব্রহ্মচর্য্য পালন করা হয়। এই তোমাকে চারিটির কথা বলা হইল; মাত্র পঞ্চমটিই বাকি।

শিষ্য। পঞ্চম অপরিগ্রহ। ইহার তাৎপর্য্য?

গুরু। কাহারও নিকট কিছু গ্রহণ না করা অর্থাৎ কিছুতেই কাহারও নিকট কিছু দান গ্রহণ করিবে না।

শিষ্য। যদি আমার কিছু না থাকে, তাহা হইলে কি করিব?

না বলিয়া লইলে চুরি করা হইবে, আর বলিয়া লইলে প্রতিগ্রহ হইবে, তবে বাঁচিব কি করিয়া ?

গুরু। "অদৃষ্টার্থত্যক্তদ্রব্য স্বীকারঃ পতিগ্রহঃ।" অর্থাৎ যেখানে কেহ সঙ্কল্প-পূর্ব্বক পরলোকের কল্যাণ-কামনায় দান করে, তাহাই গ্রহণ করাকে প্রতিগ্রহ বলে। সুতরাং ভিক্ষাকে পরিগ্রহের মধ্যে না ফেলাও চলে। মূলতঃ এই কথা হইলেও যতদূর সম্ভব কাহারও নিকট কিছু না লওয়াই ভাল, কেন না, যোগ হইতেছে চিত্ত-বৃত্তিকে সংযত করা। ইহাতে যতখানি পারা যায়, স্বাবলম্বী হওয়া কর্ত্তব্য। এই তোমাকে গরুড়পুরাণের মতে পাঁচ প্রকার যমের কথা বলা হইল এবং মনুর মত চারি প্রকারের বলা হইল। মনু একটি কথা অধিক বলিয়াছেন। তাহা "অকল্কতা"। অকল্কতা অর্থে দণ্ডহীনতা, কিম্বা পাপশূন্যতা অর্থাৎ দাম্ভিক কিম্বা পাপপরায়ণ হইবে না। সর্ব্বদা পুণ্যাচার পালন করিবে।

শিষ্য। গরুড়পুরাণের ১০৫ অধ্যায়ে যে দশবিধ যমের কথা বলা হইয়াছে, তাহা এইবার বলুন।

গুরু। বলি। তাহাতে বলা হইয়াছে, ব্রহ্মচর্য্য, দয়া, ক্ষান্তি, ধ্যান, সত্যকথা, অকল্কতা, অহিংসা, অস্তেয়, মাধুর্য্য, এবং দম। ইহার মধ্যে ব্রহ্মচর্য্য, সত্যকথা, অকল্কতা, অহিংসা, অস্তেয়ের কথা পুর্ব্বে বলা হইয়াছে। বাকি রহিল দয়া, ক্ষান্তি, ধ্যান, মাধুর্য্য ও দম—এই পাঁচটি।

শিষ্য। একে একে এইগুলি বুঝাইয়া দিন।

গুরু। শোন। দয়া অর্থে করুণা। তবে শাস্ত্রে ইহার তিন প্রকার নির্দ্দেশ আছে।

শিষ্য। সেইগুলি কি ?

গুরু। পদ্মপুরাণে বলা হইয়াছে, যত্নের সহিত পরদুঃখ-নাশ করিবার আপনা হইতে যে ইচ্ছা হৃদয়ে উদয় হয়, তাহাই দয়া। সেই স্থানে আরও বলা হইয়াছে যে, সকল প্রাণীকে নিজের মত যে দেখে এবং লোককল্যাণের নিমিত্ত হৃদয়ের যে বৃত্তি, তাহাই দয়া। একথা মৎস্যপুরাণেও আছে, বুঝিয়াছ?

শিষ্য। আজ্ঞা, হ্যাঁ, বুঝিয়াছি। তৃতীয়টি কি?

গুরু। একাদশীতত্ত্বে আছে, অপর ব্যক্তিতে, বন্ধুগণে এবং শত্রুতে যে আপনার মত ব্যবহার, তাহাই দয়া। তাহা হইলে বুঝ, দয়া কাহাকে বলে।

শিষ্য। এ ত বড় মহৎ কথা! আমরা মুখে দয়া দয়া বলি; কিন্তু দয়ার অর্থ যে কি? তাহা ভাবিয়া দেখি না।

গুরু। এইবার ক্ষান্তির কথা। ক্ষান্তি অর্থে ক্ষমা। অবশ্য ক্ষমা বলিলেই ঠিক হইবে না; কেন না, যাহাকে দমিত করা হয় না, তাহাকে আমরা সাধারণতঃ বলিয়া থাকি, "যাও, তোমাকে ক্ষমা করিলাম।" কিন্তু প্রকৃতপক্ষে তাহাকে কি ক্ষমা বলে? না, তাহা ক্ষমা নয়, একটা আত্মপ্রবঞ্চনা মাত্র; কারণ, আমার শক্তি নাই যে তাহাকে দণ্ডদান করি, তাই বলি যে, ক্ষমা করিলাম।

শিষ্য। তবে ক্ষমা কি?

গুরু। ক্ষমতা থাকিলেও অপকারীর অনিষ্ট না করা। ধ্যান অর্থে ব্রহ্মের চিন্তা।

শিষ্য। এইবার মাধুর্য্য কি বলুন।

গুরু। মধুর ব্যবহার অর্থাৎ প্রত্যেকের সহিত এরূপ ব্যবহার করিতে হইবে, যাহাতে কেহ মনে দুঃখবোধ না করে।

শিষ্য। দম অর্থে কি বুঝিব?

গুরু। তপঃক্লেশসহিষ্ণুতা।

শিষ্য। ঠিক বুঝিতে পারিলাম না।

গুরু। তপস্যা করিতে হইলেই ক্লেশ অবশ্যম্ভাবী। সেই ক্লেশকে অম্লানবদনে সহ্য করার নাম দম।

শিষ্য। তাহা কিরূপে হইবে?

গুরু। বাহ্যেন্দ্রিয় সকলকে নিগ্রহ অর্থাৎ সংযত করা, একথা বেদান্তসারে আছে। আবার কেহ কেহ বলেন, বিষয় হইতে যাঁহার মন দূরে গিয়াছে, তাঁহার সেই মনকে ইচ্ছামত যে কোন কার্য্যে বিনিয়োগ করা। এক কথায় অনাসক্ত হইয়া কর্ম্মসম্পাদন করাকেই দম বলা যাইতে পারে। যোগাভ্যাসের প্রথম স্তর যম। এই যম যখন আয়ত্ত হইবে, তখন দ্বিতীয় স্তর নিয়ম পালন করিতে হইবে। এক একটি সোপান অতিক্রম করিয়া যেমন দ্বিতলে উঠিতে হয়, সেইরূপ অষ্টাঙ্গ যোগের এক একটি স্তর অতিক্রম করতঃ যোগের শেষ অবস্থা সমাধিতে উন্নীত হইতে হয়। এই তোমাকে আমি যমের কথা বলিলাম। আগামী কল্য নিয়মের কথা বলিব।

দ্বিতীয় অধ্যায়

নিয়ম ও স্বাধ্যায়

শিষ্য। আপনি আজ নিয়মের কথা বলিবেন বলিয়াছেন।

গুরু। হ্যাঁ, বলিব নিয়ম দশ প্রকার।

শিষ্য। কি কি?

গুরু। তপঃ, সন্তোষ, আস্তিক্য, দান, দেবপূজা, সিদ্ধান্তশ্রবণ, হ্রী, মতি, জপ ও আহুতি। এইগুলি পালনের নাম নিয়ম।

শিষ্য। এইগুলি বুঝাইয়া বলুন।

গুরু। বলিতেছি। তপঃ অর্থাৎ তপস্যা।

শিষ্য। তপস্যা কাহাকে বলে।

গুরু। শাস্ত্রসম্মত দৈহিক ক্লেশজনক যে কষ্ট, তাহাকেই তপস্যা বলা হয়। তপস্যা আবার তিন প্রকার।

শিষ্য। তাহা কি কি?

গুরু। শারীর, বাচিক এবং মানস।

শিষ্য। শারীর তপঃ কাহাকে বলে?

গুরু। দেবতা, ব্রাহ্মণ, গুরু ও প্রাজ্ঞগণের পূজা, শৌচাচার, সত্যকথন, ব্রহ্মচর্য্য এবং অহিংসা—এই সকল শারীর তপঃ।

শিষ্য। বাচিক তপঃ কি?

গুরু। কাহাকেও অহিতকর বাক্য না বলা, সত্য ও প্রিয়বাক্য বলা এবং নিজ বেদবিহিত অধ্যয়ন।

শিষ্য। মানসিক তপস্যা কি?

গুরু। মনের আহ্লাদজনক কার্য্যসম্পাদন, মৌনতা, সৌমাত্ব, আত্মনিগ্রহ এবং ভাবসংশুদ্ধি, ইহাকেই মানসিক তপস্যা বলে। ইহারও আবার প্রকারভেদ আছে।

শিষ্য। তাহা কি?

গুরু। সাত্ত্বিক, রাজসিক ও তামসিক।

শিষ্য। সাত্ত্বিক তপস্যা কাহাকে বলে?

গুরু। পরম শ্রদ্ধার সহিত ফলকাঙ্ক্ষাশূন্য হইয়া যে তপঃ আচরণ করা হয়, তাহাকে সাত্ত্বিক তপস্যা বলে।

শিষ্য। রাজসিক কি?

গুরু। দম্ভের সহিত সৎকার মান পূজার্থ যে তপস্যা, তাহা রাজসিক এবং অপরের অনিষ্টসাধনের উদ্দেশ্যে ও মূঢ়তাপ্রযুক্ত অকারণ আত্মপীড়া উৎপাদন পূর্ব্বক তপস্যার নাম তামসিক।

শিষ্য। তপস্যার পর সন্তোষ। সেই সন্তোষ কাহাকে বলে?

গুরু। সর্ব্বদা সন্তুষ্ট থাকা অর্থাৎ যখন যে অবস্থাই উপস্থিত হউক না কেন, তাহাতে দুঃখিত না হওয়া। কেন না, সন্তোষ না থাকিলে কেহই সুখী হইতে পারে না। যদি তোমাকে রাজা করা যায়, তবে তুমি সম্রাট হইতে চাহিবে, সম্রাট করিলে ইন্দ্রত্ব চাহিবে—এইভাবে পর পর আকাঙ্ক্ষা বাড়িয়াই চলিবে। আর যদি তুমি সন্তুষ্ট থাক, তবে তোমার অভাব আসিতেই পারে না, আর অভাব না থাকারই নাম সুখ। সুতরাং সন্তোষলাভ করা একান্ত আবশ্যক, তার পর আস্তিক্য।

শিষ্য। আস্তিক্য অর্থে কি বুঝিব?

গুরু। যাহারা ঈশ্বর ও বেদে বিশ্বাসবান্, তাহারাই আস্তিক।

সেই বুদ্ধি থাকার নাম আস্তিক্য। ঈশ্বরে বিশ্বাস ভিন্ন জগতে কোন কিছুই সংসাধিত হয় নাই, তাই এখানে আস্তিকতার কথা বলা হইয়াছে।

শিষ্য। আস্তিক্যের পর দান। দানের অর্থ খুবই সহজ। কিন্তু যাহার ধন নাই, সে দান করিবে কিরূপে?

গুরু। তুমি দানের অর্থ বুঝিতে পার নাই। ধনদান অবশ্য দানেরই পর্য্যায়ভুক্ত; কিন্তু ধনদান ব্যতীত আরও জগতে এমন কিছু দান করিবার আছে, যাহার কাছে ধন অতি তুচ্ছ।

শিষ্য। তাহা কি?

গুরু। জ্ঞান ও বিদ্যাদান। এ দানের তুলনা নাই। তদ্‌ব্যতীত অভয়দান, আশ্রয়দান প্রভৃতিও কম বস্তু নয়। অবশ্য সাধারণ বিষয়ী লোক দান অর্থে ধনদানই বুঝিয়া থাকেন; কিন্তু মনীষীরা দান অর্থে জ্ঞান ও বিদ্যাদানই বুঝিয়া থাকেন।

শিষ্য। আজ্ঞে, আমরা মূঢ়, তাই ঐরূপই বুঝিয়া থাকি।

গুরু। না, না; তোমার ইহাতে লজ্জিত হইবার কিছুই নাই। দেশের আবহাওয়া বর্ত্তমানে যেরূপ হইয়াছে, পারিপার্শ্বিক অবস্থা যেরূপ দাঁড়াইয়াছে, তাহাতে এরূপ ভাবা অন্যায় বলিয়া মনে হয় না। থাক্‌, তাহার পর দেবপূজা। আশা করি, দেবপূজার অর্থ বুঝাইয়া দিতে হইবে না।

শিষ্য। আজ্ঞে, তাহাই ত মনে হয়। তবে আমাদের জ্ঞান নাই, তাই শঙ্কা হয়।

গুরু। দেবপূজার অন্য কোন ব্যাখ্যা করিবার প্রয়োজন নাই। কুলক্রমাগত দেবতার পূজা এখানে বুঝিতে হইবে এবং তৎসহ যতদূর সম্ভব অন্যান্য দেবদেবীর পূজা। দেবপূজার পর সিদ্ধান্ত-শ্রবণ।

শিষ্য। সিদ্ধান্ত-শ্রবণের অর্থ বুঝিলাম না।

গুরু। শাস্ত্রের আলোচনার দ্বারা জ্ঞানিগণ যে সিদ্ধান্তে উপনীত হইয়াছেন, তাহাই শ্রবণ।

শিষ্য। ইহার কি বিশেষ প্রয়োজন আছে?

গুরু। আছে বৈকি। কেহ নিখিল শাস্ত্র অধ্যয়ন করিতে পারে না, বা পারা সম্ভবও নহে; কিন্তু চেষ্টা করিলে সিদ্ধান্ত কথা শুনিয়া তদনুসারে কার্য্য করিতে পারে, তাই সিদ্ধান্ত-শ্রবণের কথা। বুঝিয়াছ?

শিষ্য। আজ্ঞা, হাঁ, বুঝিয়াছি। তাহার পর হ্রী। হ্রী অর্থে কি বুঝিব?

গুরু। হ্রী মানে লজ্জা। লজ্জাই মানুষের ভূষণ। লজ্জাহীন মানুষ পশুর তুল্য, লজ্জাই মানুষকে মনুষ্যত্বে প্রতিষ্ঠিত করে, তাই লজ্জার কথা এখানে বলা হইয়াছে।

শিষ্য। মতি কাহাকে বলে?

গুরু। মতি শব্দে বুদ্ধি। অনুশীলন ব্যতীত অন্যান্য বস্তুর ন্যায় বুদ্ধিরও বিকাশ হয় না; তাই এখানে মতির কথা বলা হইয়াছে। তাহার পর জপ।

শিষ্য। জপ কাহাকে বলে?

গুরু। বলিতেছি। এই জপের কথা কিছু বিস্তৃতভাবেই বলিতে হইবে; কেন না, জপই যোগের একটি প্রধান বস্তু। ডান হাতের অঙ্গুলীতে সংখ্যা রাখিয়া ভগবানের নাম করাকেই জপ বলা যায়। বিধিপূর্ব্বক মন্ত্র উচ্চারণের নামই জপ।

শিষ্য। এই বিধি কি?

গুরু। বলিতেছি, শ্রবণ কর। নির্জ্জন স্থানে তন্দ্রাশূন্য হই

মনে মনে মন্ত্রোচ্চারণ করিতে হইবে ; দক্ষিণ হস্তের অঙ্গুলীপর্ব্ব-মধ্যে অঙ্গুষ্ঠ দ্বারা জপ করিবে এবং বামহস্তে সংখ্যা রাখিবে।

শিষ্য। দক্ষিণ হস্তেও যে পর্ব্ব আছে, বামহস্তেও তাহাই। কিন্তু তাহাতে আর কত সংখ্যা রাখা সম্ভব? এক শতের অধিক নহে। যেখানে বেশী সংখ্যা রাখিবার আবশ্যক হইবে, সেখানে উপায় কি?

গুরু। উপায় আছে বৈ কি। সেখানে একশত জপ হইলেই শত সংখ্যার কোন নিদর্শন রাখিলেই তাহা নির্ণয় করা যাইবে। সেই নিদর্শনের প্রত্যেকটিতে শত-সংখ্যক জপের প্রমাণ পাওয়া যাইবে এবং মোট সংখ্যার পরিমাণও বুঝা যাইবে।

শিষ্য। এই নিদর্শন কি যে কোন বস্তুতেই হইতে পারিবে, না, তাহার কোন বিধি আছে?

গুরু। যে কোন বস্তুর দ্বারা হইবে না এবং বস্তুর তারতম্যে ফলের তারতম্যও ঘটিয়া থাকে।

শিষ্য। কোন্ বস্তুর দ্বারা নিদর্শন রাখিবে?

গুরু। মুক্তা, প্রবাল, রুদ্রাক্ষ ও স্ফটিক দ্বারা নিদর্শন রাখিবে। আবার যদি সোণা, রত্ন, মণি দ্বারা সংখ্যা রাখা যায়, তবে শতগুণ এবং ভদ্রাক্ষ বা রুদ্রাক্ষ দ্বারা সংখ্যা রাখিলে অযুতগুণ ফললাভ ঘটিয়া থাকে।

শিষ্য। মন্ত্রোচ্চারণের বিধি কি?

গুরু। বিষয়বাসনা মন হইতে দূরে পরিহার করিয়া মন্ত্রে একাগ্রচিত্ত হইতে হইবে এবং অত্যন্ত দ্রুত কিম্বা অত্যন্ত ধীরে মন্ত্রোচ্চারণ করিবে না। মুক্তার মালার মত এক একটি মন্ত্র উচ্চারণ করিবে। জপ আবার তিন প্রকার।

শিষ্য। কি কি?

গুরু। বাচিক বা অক্ষরাবৃত্তি, মানস ও উপাংশু।

শিষ্য। এই তিনটী বুঝাইয়া দিন।

গুরু। সাধারণভাবে জপ করার নাম অক্ষরাবৃত্তি বা বাচিক জপ বলা হয়। বর্ণ, স্বর ও পদের অর্থ বুদ্ধি দ্বারা গ্রহণ করতঃ যে জপ, তাহাকে মানস বলে এবং দেবগতচিত্ত হইয়া জিহ্বা ও ওষ্ঠ দ্বারা অল্পমাত্র শ্রবণযোগ্য মন্ত্র উচ্চারণ করতঃ যে জপ, তাহাকে উপাংশু জপ বলে। আবার মাত্র জিহ্বা দ্বারা মন্ত্রোচ্চারণ পূর্ব্বক জপকে জিহ্বাজপ বলে। এই সকল জপানুসারে ফলেরও তারতম্য ঘটিয়া থাকে। জপের সময় কতকগুলি বিষয় পরিহার করাই নিয়ম।

শিষ্য। কি কি পরিহার করিতে হইবে?

গুরু। মূত্র ও মলত্যাগের যদি আশঙ্কা থাকে, তবে তখন জপ করিতে বসিবে না। এরূপ অবস্থায় জপ করিলে জপের ফললাভ হয় না। জপের সময় ময়লা কাপড় পরিয়া থাকিবে না, কেশেও যেন ধূলি প্রভৃতি না থাকে, এবং মুখেও দুর্গন্ধ না থাকে। এরূপ অবস্থায় জপও করিলে দেবতা প্রসন্ন হওয়া দূরে থাকুক, তিনি বিরূপ হইয়া থাকেন। আরও, জপের সময় আলস্য, হাইতোলা, নিদ্রা, হাঁচি, থুতুফেলা, নিম্নাঙ্গস্পর্শ এবং ক্রোধ ত্যাগ করিবে।

শিষ্য। আপনি পূর্ব্বে বলিয়াছেন, দক্ষিণহস্তের পর্ব্বে জপ করিতে হইবে। ইহা কি প্রকার তাহা বুঝাইয়া বলুন।

গুরু। বলিতেছি। তাহার পূর্ব্বে তুমি বল, প্রত্যেক অঙ্গুলীতে কয়টি করিয়া পর্ব্ব আছে?

শিষ্য। প্রত্যেক অঙ্গুলীতে তিনটি করিয়া মোট বারটি পর্ব্ব আছে।

গুরু। বেশ। তবে শুন, অনামিকার মধ্যপর্ব্ব হইতে জপ

আরম্ভ করিয়া ক্রমশঃ কনিষ্ঠার মূল হইতে উপর দিকে উঠিয়া প্রত্যেক অঙ্গুলীর সর্ব্বোচ্চ পর্ব্ব দিয়া একেবারে তর্জ্জনীর মূলে গিয়া জপ শেষ হইবে। ইহাতে মধ্যমাঙ্গুলীর দুই পর্ব্ব বাদ পড়িল। ১২ হইতে দুই বাদ দিলে ১০ থাকে, সুতরাং এই নিয়মে প্রত্যেক-বার দশ সংখ্যক জপ হইল। এই যে জপের নিয়ম বলা হইল, ইহা দেববিষয়ে জানিবে। শক্তিবিষয়ে পৃথক্ নিয়ম।

শিষ্য। শক্তিবিষয়ে কি নিয়ম?

গুরু। ইহাতেও অনামিকার মধ্যপর্ব্ব হইতে জপ আরম্ভ করিয়া পূর্ব্ববৎ কনিষ্ঠার মূল দিয়া অঙ্গুষ্ঠকে লইয়া যাইয়া মধ্যমা হইতে নিম্নদেশে আসিবে এবং তর্জ্জনীর মূলদেশে গিয়া শেষ হইবে। দেববিষয়ে যেমন মধ্যমার দুই পর্ব্ব বাদ পড়ে, শক্তি-বিষয়ে সেইরূপ তর্জ্জনীর উচ্চ ও মধ্যপর্ব্ব বাদ পড়িবে, এইমাত্র প্রভেদ। আবার শ্রীবিদ্যা-বিষয়েও কিছু প্রভেদ আছে।

শিষ্য। সে কিরূপ?

গুরু। শ্রীবিদ্যাবিষয়ে মধ্যমার মূলদেশ হইতে জপ আরম্ভ করিয়া অনামিকার মূল হইয়া কনিষ্ঠার মূল হইতে ক্রমশঃ ঊর্দ্ধে উঠিয়া তর্জ্জনীর মূলদেশ পর্য্যন্ত আসিতে হইবে। ইহা দ্বারা অনামিকার ও মধ্যমার মধ্যপর্ব্বদ্বয় ত্যক্ত হইল। কোন কোন দেবী-বিষয়ে কিছু কিছু প্রভেদ আছে। যে যে বিষয়ে যে যে পর্ব্ব বাদ পড়িল উহাকে মেরু বলে, মেরুদেশে জপ নিষিদ্ধ। জপকালে আরও কতকগুলি নিয়ম আছে।

শিষ্য। সে সব নিয়ম কি?

গুরু। অঙ্গুলী ফাঁক ফাঁক রাখিবে না এবং সকল অঙ্গুলীর অগ্রভাগ কিছু বাঁকাইয়া রাখিবে। অঙ্গুলী ফাঁক করিয়া রাখিলে

সেই ফাঁক দিয়া জপ গলিয়া পড়ে, তাই উহাতে ফল হয় না। অঙ্গুলের রেখার উপরও জপ করিবে না, করিলে সে জপ নিষ্ফল হয়। গণনার বিধি উল্লঙ্ঘন করিয়া যে জপ করে, তাহার সেই জপ রাক্ষসরা গ্রহণ করে। হৃদয়ে হস্ত রাখিয়া এবং অঙ্গুলীগুলি বাঁকাইয়া কাপড় দ্বারা উভয় হস্ত ঢাকিয়া জপ করিবে।

শিষ্য। আপনি জপসংখ্যা রাখিবার জন্য যে সকল বস্তুর নির্দ্দেশ করিয়াছেন, তাহা ত সকলের পক্ষে সংগ্রহ করা সম্ভব নয়। তাহারা কি করিবে? তাহারা কি জপ করিবে না।

গুরু। তাও কি হয়! শাস্ত্রকার এত নির্ম্মম নয়। তাহারও বিধি আছে।

শিষ্য। তাহাও বলুন।

গুরু। লাক্ষা, কুশীদ, সিন্দুর, গোময় এবং করীষক—এই সকল দ্রব্য দ্বারা গুটিকা তৈয়ার করিয়া তাহার দ্বারা জপসংখ্যা রাখিবে। চাল, ধান, চন্দন বা মাটী—এ সকলের দ্বারা জপ-সংখ্যা রাখিবে না। তবে মটর প্রভৃতির দ্বারা রাখিতে পার। জপের অশেষগুণ। জপনিষ্ঠ ব্যক্তি নিখিল যজ্ঞের ফল লাভ করে; জপের দ্বারা দেবতা তুষ্ট হন এবং সকল কামনা সিদ্ধ করেন, এমন কি জপের দ্বারা মুক্তি পর্য্যন্ত লাভ হইয়া থাকে। জপনিষ্ঠ ব্যক্তির নিকট যক্ষ, রক্ষ, পিশাচ, গ্রহগণ এবং ভীষণ সর্পগণও ভয়ে অগ্রসর হইতে সঙ্কুচিত হয়। এই জন্যই জপের এত প্রশংসা। এই তোমাকে জপের কথা মোটামুটি বলিলাম। জপ সম্বন্ধে আরও অনেক কথা আছে বটে, তবে এখানে তাহা আলোচ্য নহে। এইবার আহুতির কথা বলিলেই দশবিধ নিয়মের কথা সম্পূর্ণরূপে বলা হইবে।

শিষ্য। আহুতি কাহাকে বলে?

গুরু। দেবতার উদ্দেশ্যে মন্ত্রোচ্চারণ পূর্ব্বক—বিধিপূর্ব্বক স্থাপিত অগ্নিতে ঘৃতনিক্ষেপ করাকে আহুতি বলে। ইহাকেই হোম বলে। এই তোমাকে দশবিধ নিয়মের কথা বলিলাম। অষ্টাঙ্গ যোগের দুইটি অঙ্গ বলা হইল। তৃতীয় অঙ্গ স্বাধ্যায়।

শিষ্য। স্বাধ্যায় কাহাকে বলে?

গুরু। নিজ নিজ বেদানুযায়ী অধ্যয়ন। অর্থাৎ যে ব্যক্তি যে বেদের যে শাখার অন্তর্গত, তাহার পক্ষে সেই শাখা অধ্যয়ন। ইহাকেই স্বাধ্যায় বলে। তাহা হইলে তোমাকে যম, নিয়ম ও স্বাধ্যায় বলা হইল। এইবার আসনের কথা বলিব। আজ এই পর্য্যন্ত। আগামী কল্য আসনের কথা। আসনের কথা কিছু বিস্তৃতভাবেই বলা হইবে। কেন না, আসন যোগের একটি বিশিষ্ট অঙ্গ।

তৃতীয় অধ্যায়

—০:*—*:০—

আসন

শিষ্য। আজ আপনি আসনের কথা বলিলেন বলিয়াছেন।

গুরু। হ্যাঁ, আমার তাহা স্মরণ আছে। তাহা ছাড়া অষ্টাঙ্গ যোগের কথা বলিতে হইলে আসনের কথা আপনা হইতেই আসিয়া পড়ে। আসন বহুবিধ। 'শিবসংহিতার' মতে আসন অসংখ্য, তাহার মধ্যে ৮৪টি প্রধান; আবার ঐ ৮৪টির মধ্যে ৪টি সর্ব্বপ্রধান।

শিষ্য। ঐ চারিটি কি কি।

গুরু। বলিতেছি। কিন্তু এতদ্ব্যতীত 'ঘেরণ্ড-সংহিতায়' আসনের কথা অন্যরূপ আছে।

শিষ্য। "ঘেরণ্ড-সংহিতা" কি বলিতেছেন?

গুরু। "ঘেরণ্ড-সংহিতা" বলিতেছেন, আসন জগতের প্রাণীর তুল্য অর্থাৎ জগতে যত প্রকার প্রাণী আছে, আসনও তত প্রকার, তাহার মধ্যে ৮০টির কথাই শ্রীসদাশিব বলিয়া গিয়াছেন, কিন্তু মর্ত্ত্যলোকে ৩২টি আসনই কল্যাণকারক। অর্থাৎ যোগসিদ্ধির পক্ষে এই ৩২টি আসনই প্রশস্ত। আমি তোমাকে ঐ সকল আসনের কথাই বলিব।

শিষ্য। ঐ সকল আসনের নাম কি কি।

গুরু। সিদ্ধাসন, পদ্মাসন, ভদ্রাসন, মুক্তাসন, বজ্রাসন, স্বস্তি-

কাসন, সিংহাসন, গোমুখাসন, বীরাসন, ধনুরাসন, মৃতাসন, গুপ্তাসন, মৎস্যাসন মৎস্যেন্দ্রাসন, গোরক্ষাসন, পশ্চিমোত্তাসন, উৎকটাসন, সঙ্কটাসন, ময়ূরাসন, কুক্কুটাসন, কূর্ম্মকাসন, উত্তান কূর্ম্মকাসন, উত্তানমণ্ডুকাসন, বৃক্ষাসন, মণ্ডুকাসন, গরুড়াসন, বৃক্ষাসন, শলভাসন, মকরাসন, উষ্ট্রাসন, ভুজঙ্গাসন ও যোগাসন। এই ৩২টি আসনই যোগসিদ্ধির পক্ষে প্রশস্ত।

শিষ্য। এই সকল আসন কিরূপে হয়?

গুরু। আমি একে একে বলিতেছি, তুমি শ্রবণ কর; কিন্তু এই স্থানে একটি কথা তোমাকে জানাইয়া রাখা উচিত।

শিষ্য। আজ্ঞা করুন।

গুরু। আমি আসনের কথা বলিব; কিন্তু তাহা শুনিয়াই যে তুমি নিজে নিজে ঐ সকল করিতে পারিবে, এখন মনে করিও না।

শিষ্য। তবে কি করিতে হইবে?

গুরু। গুরুর নিকট উপদেশ লইতে হইবে।

শিষ্য। সে কিরূপ?

গুরু। গুরুর নিকট উপস্থিত থাকিয়া তাঁহার নির্দ্দেশ মত ঐ সকল আসন করিতে হইবে। যাহাকে বলে হাতে-কলমে শিক্ষা, আর তোমাদের ইংরাজী ভাষায় যাহাকে বলে, "প্র্যাক্টি-ক্যাল্ নলেজ" তাহাই অর্জ্জন করিতে হইবে।

শিষ্য। তবে এ সকল শুনিয়া লাভ কি।

গুরু। লাভ আর কিছুই নহে; ইহা মাত্র দিগ্‌দর্শন, অর্থাৎ এই সকল শুনিয়া ঐ বিষয়ে মোটামুটি একটা ধারণা জন্মিবে এবং ঐ ধারণার বশে ঐ সকল বিষয়ে আগ্রহ, আর আগ্রহ না হইলে কোন কার্য্যই করা সম্ভব হয় না, বুঝিয়াছ?

শিষ্য। আজ্ঞা, হ্যাঁ, বুঝিয়াছি। তবে যোগ সম্বন্ধে আপনি যাহা বলিতেছেন, তাহা সকলই ত শিক্ষাসাপেক্ষ ?

গুরু। ঠিক বলিয়াছ। যাহা কিছু এ সম্বন্ধে বলা হইতেছে, সেই সকলেই গুরুর নিকট শিক্ষা করিতে হইবে। পূর্ব্বেই বলিয়াছি, ইহা দিগ্‌দর্শন মাত্র।

শিষ্য। এইবার আসনগুলির কথা আমাকে বলুন।

গুরু। আমি পর পর সকল আসনের কথাই বলিব, তুমি মন দিয়া শ্রবণ কর। যদি তোমার কোথাও সন্দেহ হয়, আমাকে তাহা বলিবে, আমি যথাজ্ঞান তোমাকে তাহা বুঝাইতে প্রয়াস পাইব।

শিষ্য। প্রথমে সিদ্ধাসন, এই সিদ্ধাসনের কথাই বলুন।

গুরু। বলি ; কিন্তু তৎপূর্ব্বে আর একটি কথা বলা আবশ্যক।

শিষ্য। তাহা কি ?

গুরু। কাহারও কাহারও মতে স্বস্তিকাসন প্রথমেই অভ্যাস করা উচিত ; কেন না, উহা সুখদায়ক ও কল্যাণ-কারক। তাই তাঁহারা প্রথমেই স্বস্তিকাসনের কথা বলেন।

শিষ্য। এইখানে একটা কথা জিজ্ঞাসা করি।

গুরু। বল।

শিষ্য। আসনের উদ্দেশ্য কি ?

গুরু। যাহাতে মনের চাঞ্চল্য বা উদ্বেগ না ঘটে, ইহাই আসনের মোটামুটি উদ্দেশ্য ; আর এই জন্যই আসন যোগের বিশেষ উপযোগী ও উপকারী।

শিষ্য। ইহা শিক্ষা করিতে কি বিশেষ প্রয়াস স্বীকার করিতে হয় ?

গুরু। হয় বৈকি।

শিষ্য। ইহা কিরূপে অভ্যাস করিতে হয় ?

গুরু। অত্যন্ত সতর্কভাবে এবং সহিষ্ণুতা অবলম্বন না করিলে ইহা শিক্ষা করা যায় না। এই আসনে সিদ্ধ হইতে পারিলে নিখিল সিদ্ধি সাধকের করায়ত্ত হয়।

শিষ্য। কখন বুঝিব যে আসন সিদ্ধ হইয়াছে ?

গুরু। যখন দেখিবে যে, দেহ কম্পিত হইতেছে না; শরীরে কোনরূপ ক্লেশানুভব হইতেছে না বা মানসিক কোনরূপ চাঞ্চল্য নাই, তখনই বুঝিবে যে, আসন সিদ্ধ হইয়াছে।

শিষ্য। এখন বুঝিয়াছি।

সিদ্ধাসন

গুরু। এইবার প্রথম আসন সিদ্ধাসন, তাহাই বলিতেছি, শ্রবণ কর। স্বীয় গুল্‌ফ (গোড়ালী) দ্বারা নিজের যোনিস্থান চাপিয়া ধরিয়া অপর গুল্‌ফ দ্বারা লিঙ্গের উপর রাখিয়া চিবুকদেশ হৃদয়ের উপর রক্ষা করিবে। তাহার পর স্থির এবং সোজা হইয়া বসিয়া একদৃষ্টিতে দুই ভ্রূর মধ্যদেশ দেখিতে থাকিবে। এইরূপ ভাবে বসার নাম সিদ্ধাসন। যিনি এইভাবে উপবেশন করিতে সমর্থ হন, তিনি যোগের অধিকার লাভ করিয়া থাকেন। এই সিদ্ধাসন অন্য প্রকারেও হইতে পারে।

শিষ্য। সে কিরূপ ?

গুরু। যে কোন পায়ের মূলদেশ দ্বারা যত্নসহকারে যোনিস্থান পীড়ন করিবে এবং উপস্থের উপর অপর পদ রাখিয়া উর্দ্ধনেত্র হইবে। তৎপরে স্থিরদৃষ্টি হইয়া ভ্রূদ্বয়ের মধ্যদেশ দেখিতে থাকিবে। এই আসনের সময় কতকগুলি নিয়ম পালন করিতে হয়।

শিষ্য। সেগুলি কি ?

গুরু। এই সময়ে চিত্তকে নিরুদ্বেগ করিবে, সংযতেন্দ্রিয়

হইবে এবং দেহ ঋজুভাবে সংস্থাপন করিবে। যে সকল সাধক স্বরজ্ঞান সাধন করেন, তাঁহাদের পক্ষে এই আসন অভ্যাস করা একান্ত প্রয়োজন। তন্ত্রশাস্ত্র বলেন, পৃথিবীতে ইহার তুল্য আসন আর নাই। ইহার কল্যাণে অতি সহজেই সংসারসাগর উত্তীর্ণ হইয়া উত্তম গতিলাভ হইয়া থাকে।

পদ্মাসন

শিষ্য। এইবার পদ্মাসনের কথা বলুন।

গুরু। নিজের দক্ষিণ পদ বাম উরুর উপর রাখিবে, তাহার পর বামপদ দক্ষিণ উরুর উপর রাখিয়া দুই হস্ত পৃষ্ঠের উপর দিয়া লইয়া গিয়া দুই পায়ের বৃদ্ধাঙ্গুলী সুদৃঢ়রূপে ধরিবে। তৎপরে চিবুক বুকের উপর রাখিয়া নাসিকার অগ্রভাগ দেখিতে থাকিবে। ইহারই নাম পদ্মাসন।

শিষ্য। এই আসন অভ্যাসের উপকারিতা কি?

গুরু। যে ব্যক্তি এই আসন অভ্যাস করিতে পারেন, তাঁহার দেহ হইতে সকল প্রকার ব্যাধি দূর হইয়া যায়। কাহারও কাহারও মতে এই আসনই সর্ব্বশ্রেষ্ঠ। কাহারও কাহারও মতে এই আসনের আরও অন্য গুণ আছে।

শিষ্য। কি গুণ আছে, তাহা আমাকে বলুন।

গুরু। বলি। তাঁহারা বলেন, যাঁহারা যোগী নহেন, তাঁহাদের এই আসনে অধিকার নাই। যিনি এই আসন অভ্যাস করিতে সমর্থ হন, তাঁহার প্রাণবায়ু নাড়ীরন্ধ্রে ঠিকমত প্রবাহিত হইয়া থাকে। তদ্ব্যতীত প্রাণায়ামের সময় বায়ু শরীরের সকল স্থানে পূর্ণরূপে প্রবেশ করিবে এবং ইহার অভ্যাসের ফলে প্রাণ ও আপান বায়ুর রেচন ও পূরণে সর্ব্ববন্ধন হইতে মুক্ত হইয়া থাকে।

ভদ্রাসন

গুরু। এইবার ভদ্রাসনের কথা বলি শুন। দুই পায়ের দুই গোড়ালী কোষের নিম্নভাগে বিপরিত ক্রমে বিন্যাস করিবে, তাহার পর পৃষ্ঠদেশ দিয়া দুই হাত প্রসারণ করিয়া দুই পদের দুই বৃদ্ধাঙ্গুলী দ্বারা জালন্ধর বন্ধ করিবে, তৎপরে নাসিকাগ্রভাগে দৃষ্টি নিবদ্ধ করিবে। ইহা ভদ্রাসন নামে কথিত।

শিষ্য। আপনি যে জালন্ধর বন্ধের কথা বলিলেন, উহা কি প্রকার।

গুরু। গলাতে যে সকল শিরা আছে, সেই সকল বন্ধন করিয়া হৃদয়দেশে চিবুক রক্ষা করিলেই জালন্ধর বন্ধ হয়।

শিষ্য। এই আসনের কোন গুণ আছে কি?

গুরু। অবশ্যই আছে। যে ব্যক্তি এই আসনে সিদ্ধ হয়, তাহার নিখিল রোগ বিনষ্ট হইয়া থাকে।

মুক্তাসন

গুরু। অতঃপর মুক্তাসন।

শিষ্য। মুক্তাসনের উপযোগীতা কি?

গুরু। এই আসন সাধকবর্গকে অতি সত্বর সিদ্ধি দান করে।

শিষ্য। এই আসনের প্রকার কি, তাহা বলুন।

গুরু। পায়ুমূলে বাম পদের গোড়ালী বিন্যস্ত করিতে হইবে, তাহার পর তদুপরি দক্ষিণ পদের গুলফ বিন্যস্ত করিয়া মস্তক এবং গ্রীবা সমভাবে রাখিয়া দেহকে সরলভাবে স্থির রাখিয়া উপবেশন করিলেই মুক্তাসন হইল।

বজ্রাসন

গুরু। এবার বজ্রাসনের কথা বলিব।

শিষ্য। বলুন।

গুরু। প্রথমতঃ স্বীয় জঙ্ঘা দুইটিকে বজ্রাকৃতি করিতে হইবে, তদনন্তর গুহ্যদেশের উভয় পার্শ্বে পদ দুইটি বিন্যস্ত করিতে হইবে। তাহা হইলেই বজ্রাসন হইল।

শিষ্য। ইহার প্রয়োজনীয়তা কি?

গুরু। এই আসন যোগীগণের পক্ষে সিদ্ধিদায়ক।

স্বস্তিকাসন

গুরু। এইবার স্বস্তিকাসনের কথা বিবৃত করিব। তুমি অবহিত হইয়া শ্রবণ কর।

শিষ্য। আমি আপনার কথা বিশেষ মনোযোগ দিয়াই শ্রবণ করিতেছি।

গুরু। শুধু শ্রবণ করিলেই চলিবে না, মনে মনে একটা ধারণাও করিতে হইবে।

শিষ্য। আমি যথাজ্ঞান ধারণা করিতেও যত্ন লইতেছি।

গুরু। উভয় জানু এবং উরুদ্বয়ের মধ্যভাগে উভয় পদতল বিন্যস্ত করতঃ ত্রিকোণাকৃতি আসন বদ্ধ করিয়া সরলভাবে উপবেশন করিতে হইবে, তাহা হইলেই স্বস্তিকাসন হইল।

শিষ্য। আমি শুনিয়াছিলাম, স্বস্তিকাসনের প্রকারভেদ আছে, তাহা কি ঠিক?

গুরু। তুমি ঠিকই শুনিয়াছ। তন্ত্রান্তরে স্বস্তিকাসনের কথা অন্যরূপে বিবৃত আছে।

শিষ্য। তাহা কি, জানিবার জন্য আমার কৌতূহল হইতেছে।

গুরু। তাহাও তোমাকে বলিতেছি, শ্রবণ কর। জানু এবং উরুর অন্তর্দেশে পদদ্বয় সুষ্ঠুভাবে স্থাপন করিতে হইবে এবং সরল-ভাবে সুখে উপবেশন করিলেই স্বস্তিকাসন হইল।

শিষ্য। এই আসনের ফল কি?

গুরু। যে সাধক এই আসনে সিদ্ধিলাভ করেন, তিনি নিখিল রোগ হইতে অব্যাহতি লাভ করেন এবং অতি সত্বর তিনি প্রাণায়ামে সিদ্ধিলাভ করেন। স্বাস্থ্যরক্ষার পক্ষে এই আসন বিশেষ কার্য্যকরী। ইহা এত গুহ্য যে, যোগীরাও ইহা গোপন করিয়া থাকেন। বুঝিলে?

শিষ্য। আজ্ঞা হাঁ।

সিংহাসন

গুরু। স্বীয় গুল্‌ফ দুইটি অণ্ডকোষের নিম্নভাগে বিপরীত ক্রমে অর্থাৎ উল্টাভাবে স্থাপন করত ঊর্দ্ধদিকে বহিষ্কৃত করিয়া জানু-যুগল মাটীতে বিন্যাস করিতে হইবে, তদনন্তর জানুর উপরিভাগে বদনমণ্ডল ব্যক্তভাবে উন্নত করিয়া জালন্ধর বন্ধ আশ্রয় করতঃ নাসিকার অগ্রভাগে দৃষ্টি স্থির রাখিবে। তাহা হইলেই সিংহাসন হইল।

শিষ্য। একটা কথা জিজ্ঞাসা করিতে ইচ্ছা হইতেছে।

গুরু। স্বচ্ছন্দে জিজ্ঞাসা কর।

শিষ্য। প্রশ্ন করিতে সঙ্কোচ হয়।

গুরু। সঙ্কোচ কিসের? তুমি শিক্ষার্থী, আমি শিক্ষক। তোমার সংশয় দূর করাই আমার কর্ত্তব্য। তুমি জান, সৎ শিষ্য না হইলে গুরুর উৎকর্ষ হয় না?

শিষ্য। সে কিরূপ?

গুরু। আমি তোমাকে যাহা বলিব, তুমি যদি নির্ব্বিচারে তাহাতে সায় দিয়া যাও, তাহা হইলে আমার কি হইল? আমি ভাবিলাম, আমি অভ্রান্ত! ইহাতে আমার অধীত বিদ্যার উৎকর্ষ ত হইল না, অধিকন্তু ক্রমশঃই অপকর্ষ হইবে। আর যদি তুমি

প্রশ্নের পর প্রশ্ন করিয়া আমাকে বিব্রত কর, তাহা হইলে আমার চেষ্টা হইবে, কি উপায়ে আমি তোমার প্রশ্নের যথাযথ উত্তর দিয়া তোমার সংশয় দূর করিতে পারি। তোমার প্রশ্নের উত্তরের জন্য আমাকে শাস্ত্রচিন্তা করিতে হইবে, আমারই ক্রমোন্নতি হইবে। এই জন্যই পণ্ডিতরা বলিয়াছেন, "শাস্ত্রং সুচিন্তিতমপি প্রতিচিন্তনীয়ম্।" আমার কথা বুঝিয়াছ?

শিষ্য। আজ্ঞা হাঁ, বুঝিয়াছি।

গুরু। বেশ, তোমার জিজ্ঞাস্য কি বল?

শিষ্য। আপনি যে জালন্ধর বন্ধের কথা বলিলেন, উহা কি?

গুরু। উহা চতুরশীতি প্রকার বন্ধের অন্যতম।

শিষ্য। উহা কি প্রকারে সাধিত হয়?

গুরু। গলদেশের শিরাসমূহ বন্ধন করত হৃদ্‌দেশে চিবুক রক্ষা করিলেই জালন্ধর বন্ধ হইয়া থাকে। এই বন্ধ দেবগণেরও দুর্লভ।

গোমুখাসন

গুরু। মাটিতে পদযুগল স্থাপন করিয়া পৃষ্ঠদেশের উভয় পার্শ্বে রক্ষা করিবে, তৎপরে সরলভাবে নিজমুখ গোমুখবৎ উন্নত করতঃ উপবেশন করিলেই গোমুখাসন সম্পন্ন হইল।

বীরাসন

গুরু। এইবার বীরাসন। এই আসন যেরূপ সরল, তদ্রূপ সাধারণের বিশেষ উপযোগী।

শিষ্য। অনেকের মুখেই বীরাসনের কথা শুনিয়াছি। কি ভাবে উহা সম্পন্ন হয়, তাহা বলুন।

গুরু। এক উরুদেশের উপর একটি চরণ রাখিতে হইবে এবং অপর উরুর উপর অন্য চরণ পশ্চাদ্দিকে রাখিলেই বীরাসন হইল।

ধনুরাসন

গুরু। পদযুগল ভূমিতলে দণ্ডাকারে সমানভাবে প্রসারণ করিতে হইবে, তাহার পর পৃষ্ঠদেশ বেড়িয়া দুই হস্ত দ্বারা ঐ প্রসারিত পদদ্বয় ধারণ করিতে হইবে এবং শরীরকে ধনুকবৎ বাঁকাইয়া রাখিলেই ধনুরাসন হইল।

শিষ্য। ইহার গুণ কি?

গুরু। যোগসিদ্ধির ইহা একটি প্রকৃষ্ট আসন।

মৃতাসন

গুরু। মৃতব্যক্তি যেভাবে ভূতলে শয়ান থাকে, সেইরূপ থাকিলেই মৃতাসন হইল। কেহ কেহ ইহাকে শবাসনও বলিয়া থাকেন।

শিষ্য। এ আসনের প্রয়োজনীয়তা কি?

গুরু। শ্রান্তি অপনোদন এবং চিত্তের বিশ্রামের জন্য এই আসন বিশেষ উপযোগী।

গুপ্তাসন

গুরু। জানু মধ্যে পদদ্বয় গুপ্তভাবে বিন্যস্ত করতঃ ঐ পদদ্বয়ের উপরিভাগে গুহ্যদেশ রক্ষা করিলেই গুপ্তাসন হইল।

মৎস্যাসন

গুরু। মুক্তপদ্মাসন বিন্যস্ত করত উভয় কনুইর দ্বারা শিরঃ-প্রদেশ পরিবেষ্টিত করিয়া শয়ন করিবে, তাহা হইলেই মৎস্যাসন হইবে।

শিষ্য। ইহার যোগসিদ্ধি ব্যতীত অন্য উপযোগিতা আছে কি?

গুরু। আছে বৈ কি। এই আসনে অভ্যস্ত হইলে নিখিল রোগ আরোগ্য হয়।

পশ্চিমোত্তানাসন বা উগ্রাসন

গুরু। ভূমিতলে পদদ্বয় দণ্ডাকারে সরলভাবে বিস্তীর্ণ করিয়া

যত্নসহকারে হস্তদ্বয় দ্বারা উক্ত পদদ্বয় ধারণ করিয়া জঙ্ঘাযুগলের অভ্যন্তরভাগে শিরোদেশ বিন্যস্ত করিলেই পশ্চিমোত্তানাসন হইল। অন্যান্তরে ইহাকে উগ্রাসনও বলা হইয়া থাকে।

শিষ্য। তন্ত্রান্তরে এ সম্বন্ধে কি বলা হইয়াছে?

গুরু। বলিতেছি, শুন। পদদ্বয়কে পরস্পর অসংলগ্নরূপে বিস্তীর্ণ করিয়া দুই হাত দিয়া দৃঢ়রূপে ধরিবে, তাহা হইলেই উগ্রাসন হইবে।

শিষ্য। ইহার কি অন্য কোন গুণ আছে?

গুরু। অবশ্যই আছে।

শিষ্য। তাহা জানিতে আমার কৌতূহল হইতেছে।

গুরু। ইহার অনেক গুণ। তাহা তোমাকে একে একে বলিতেছি। যাহারা এই আসনে সিদ্ধ হয়, তাহাদিগের জঠরাগ্নি অত্যন্ত বর্দ্ধিত হইয়া থাকে—দেহের সকল গ্লানি ও অবসাদ দূরীভূত হয়। এই সাধকের বায়ু পশ্চিমপথে প্রবাহিত হয় এবং সকল প্রকার সিদ্ধি তাহার করতলগত হইয়া থাকে; সুতরাং সাধকগণের সর্ব্বপ্রযত্নে ইহাতে অভ্যস্ত হওয়া কর্ত্তব্য। ইহা অতীব গোপনীয় বলিয়া সাধারণের নিকট ইহা প্রকাশ করা কর্ত্তব্য নহে। যাহাতে সিদ্ধ হইলে সর্ব্ববিধ দুঃখ বিদূরিত হয়, সেই প্রাণায়ামসিদ্ধিও ইহা দ্বারা সম্ভব হয়।

মৎস্যেন্দ্রাসন

গুরু। উদরদেশকে পৃষ্ঠদেশের মত সরলভাবে স্থির রাখিয়া সযত্নে অবস্থিত থাকিয়া বামপদ নত করিবে, তাহার পর দক্ষিণ জানুর উপর রাখিবে, তদুপরি দক্ষিণ কনুই সংস্থাপন করত দক্ষিণ হস্তের উপর মুখমণ্ডল স্থাপন পূর্ব্বক ভ্রূদ্বয়ের মধ্যভাগে দৃষ্টি স্থির করিলেই মৎস্যেন্দ্রাসন হইল।

গোরক্ষাসন

গুরু। জঙ্ঘা ও উরুদ্বয়ের মধ্যভাগে পদদ্বয় উত্তানভাবে রাখিয়া গুপ্তভাবে সংস্থাপিত করিবে, পরে দুই হস্ত দ্বারা দুই পদের গুল্‌ফদ্বয় সমাবৃত কণ্ঠদেশ সঙ্কোচ করিয়া নাসিকার অগ্রভাগে স্থিরভাবে নিরীক্ষণ করিলেই গোরক্ষাসন হইল। এই আসনকে সিদ্ধির অন্যতম কারণ বলিয়া জানিবে।

উৎকটাসন

গুরু। দুই পদের দুই অঙ্গুষ্ঠ দ্বারা ভূমিস্পর্শ করিয়া গুল্‌ফ-দ্বয়কে অবলম্বনহীনভাবে শূন্যদেশে উত্তোলিত করিতে হইবে এবং ঐ গুল্‌ফদ্বয়ের উপরিভাগে গুহ্যদেশ বিন্যস্ত করিলেই উৎ-কটাসন হইবে।

সঙ্কটাসন

গুরু। বাম পদ এবং বাম জানু ভূমিতলে সংস্থাপন করিয়া দক্ষিণ পদ দ্বারা বামপদ পরিবেষ্টন করিবে. পরে জানুযুগলের উপর হস্তদ্বয় সংস্থাপিত করিলেই সঙ্কটাসন হইল।

ময়ূরাসন

গুরু। করতল দ্বারা ভূমি আশ্রয় করতঃ কনুইদ্বয়কে ঊর্দ্ধভাগে নাভিদেশের দুই পার্শ্বে স্থাপন করিয়া মুক্তপদ্মাসনবৎ পদদ্বয় পশ্চা-দ্ভাগে উপরিদেশে উত্তোলন করিবে, পরে দণ্ডের ন্যায় ঋজুভাবে শূন্যে উত্থিত হইলেই ময়ূরাসন হইবে।

কুক্কুটাসন

গুরু। মঞ্চে সমাসীন হইয়া মুক্তপদ্মাসন বন্ধন পূর্ব্বক জানুযুগল এবং উরুর মধ্যদেশে হস্তদ্বয় সংস্থাপন করিতে হইবে এবং কনুইদ্বয় দ্বারা সমাসীন হইলেই কুক্কুটাসন সম্পন্ন হইল।

কূর্ম্মাসন

গুরু। অণ্ডকোষের নিম্নভাগে গুলফ দুইটি বিপরীতক্রমে সংন্যস্ত করিয়া মস্তক, গ্রীবা এবং দেহ সরলভাবে রাখিয়া সমাসীন হইলেই কূর্ম্মাসন হইবে।

উত্তান কূর্ম্মাসন

গুরু। পূর্ব্বে কুক্কুটাসন করিবে, তৎপরে দুই হস্ত দ্বারা দুই কাঁধ ধারণ করিয়া কূর্ম্মের ন্যায় উত্তানভাবে অবস্থিত হইলেই উত্তানকূর্ম্মাসন হইল।

উত্তানমণ্ডুকাসন

গুরু। প্রথমে মণ্ডুকাসনে উপবিষ্ট হইবে, তাহার পর দুই কনুই দ্বারা মস্তক ধরিয়া মণ্ডুকের ন্যায় উত্তানভাবে অবস্থান করিলেই উত্তানমণ্ডুকাসন নিষ্পন্ন হইল।

বৃক্ষাসন

গুরু। দক্ষিণ পদ বাম উরুর মূলভাগে সংস্থাপন করিবে। পরে বৃক্ষের ন্যায় সরলভাবে অবস্থান করিতে হইবে, তাহা হইলেই বৃক্ষাসন হইবে।

মণ্ডুকাসন

গুরু। পৃষ্ঠভাগে নিজ পদদ্বয় দিয়া ঐ পদদ্বয়ের বৃদ্ধ অঙ্গুষ্ঠ দুইটি পরস্পর সংলগ্ন করতঃ জানুযুগলকে সম্মুখভাগে রাখিলেই মণ্ডুকাসন হইবে।

গরুড়াসন

গুরু। উরুযুগল এবং জঙ্ঘাদ্বয় দ্বারা ভূমি আক্রান্ত করিয়া হাঁটু দুইটি দিয়া নিজ শরীরকে স্থিরভাবে রাখিতে হইবে, পরে ঐ জানুদ্বয়ের উপর হস্ত স্থাপিত করিলেই গরুড়াসন হইবে।

বৃষাসন

গুরু। স্বীয় গুহ্যদেশ দক্ষিণ গুল্ফের ঊর্দ্ধভাগে সংস্থাপন করিবে, তাহার পর উহার বামভাগে বামপদ বিপরীতক্রমে অর্থাৎ উলটা করিয়া ধরিতে হইবে, পরে মৃত্তিকা স্পর্শ করিলেই বৃষাসন হইবে।

শলভাসন

গুরু। মাটীর দিকে মুখ করিয়া শয়ন করিবে, পরে বক্ষোদেশে হস্তযুগল রাখিয়া ভূমিস্পর্শ করিয়া পদদ্বয় শূন্যে বিতস্তিপ্রমাণ (এক বিঘত) উর্দ্ধে রাখিলেই শলভাসন হইবে।

মকরাসন

গুরু। অধোমুখে শয়ন করিয়া ভূমিতলে বক্ষোদেশ রাখিয়া পদদ্বয় বিস্তারিত করিবে, পরে হস্তদ্বয় দ্বারা মস্তক ধারণ করিলেই মকরাসন হইবে। যোগসিদ্ধি ব্যতীত ইহার অপর একটি গুণও আছে।

শিষ্য। তাহা কি ?

গুরু। যাহারা শরীরের তেজ বৃদ্ধি করিতে চাহে, তাহাদিগের পক্ষে এই আসন বিশেষ ফলপ্রদ।

উষ্ট্রাসন

গুরু। অধোমুখে শায়িত হইয়া পদদ্বয় বিপরীতভাবে অর্থাৎ উল্টা করিয়া পৃষ্ঠদেশে আনয়ন করতঃ হস্তদ্বয় দ্বারা ঐ পদযুগল ধারণ করিবে, পরে মুখ ও উদর সুদৃঢ়ভাবে সঙ্কুচিত করিলেই উষ্ট্রাসন হইবে।

ভুজঙ্গাসন

গুরু। নাভিদেশ হইতে পদের অঙ্গুষ্ঠ পর্য্যন্ত দেহের নিম্নাংশ মাটীতে রাখিয়া হস্তদ্বয়ের তলদেশ দ্বারা ভূমি স্পর্শ করিয়া সর্পবৎ ঊর্দ্ধদিকে মস্তকোত্তোলন করিলেই ভুজঙ্গাসন হইল।

শিষ্য। ইহার বিশেষ গুণ কি?

গুরু। এই আসন অভ্যাসের ফলে দেহাভ্যন্তরস্থ অগ্নি অতিশয় প্রদীপ্ত হয় এবং সর্ব্ববিধ রোগ আশু প্রশমিত হইয়া থাকে। যে সাধক এই আসন অভ্যাস করেন, তিনি অতি সহজেই কুল-কুণ্ডলিনীশক্তিকে জাগরিতা করিতে সমর্থ হন।

যোগাসন

গুরু। নিজ পদদ্বয় উত্তানভাবে অর্থাৎ চিৎ করিয়া জানুদ্বয়ের উপর সংস্থাপন করিবে। পরে হস্তযুগল আসনের উপর উত্তানভাবে রাখিতে হইবে। তাহার পর পূরক ও কুম্ভক নিষ্পন্ন করিয়া নাসিকার অগ্রভাগ নিরীক্ষণ করিলেই যোগাসন হইবে। যোগি-মাত্রেরই ইহা সাধন করা একান্ত কর্ত্তব্য।

এই আমি তোমাকে আসনের কথা বলিলাম। এই প্রসঙ্গে মুদ্রার কথাও কিছু কিছু বলিতে হইবে। কেন না, মুদ্রাও যোগসাধনের একটি প্রধান অঙ্গ।

শিষ্য। আজ বলিবেন কি?

গুরু। না, আজ নহে। কারণ, একদিনেই সকল কথা ধারণা করিতে পারিবে না। আজ যাহা শ্রবণ করিলে, তাহা বিশেষ ভাবে চিন্তা করিবে। আগামী কল্য মুদ্রার কথা বলিব।

চতুর্থ অধ্যায়

—০:৫:০—

মুদ্রা প্রকরণ

গুরু। আজ তোমাকে মুদ্রার কথা বলিব। এ কথা পূর্বেই বলিয়াছি। প্রথমতঃ মুদ্রা কয় প্রকার তাহাই বলিব।

শিষ্য। মুদ্রা কয় প্রকার?

গুরু। 'শিব-সংহিতা' বলিতেছেন, মুদ্রা দশ প্রকার।

শিষ্য। সে সকলের নাম কি?

গুরু। মহামুদ্রা, মহাবন্ধ, মহাবেধ, খেচরী, জালন্ধরবন্ধ, মূলবন্ধ, বিপরীতকরণী, উড্ডীয়ান, বজ্রোলী এবং শক্তিচালন। 'গ্রহযামলে'ও দশটি মুদ্রার উল্লেখ আছে।

শিষ্য। আর কোন্ তন্ত্রে মুদ্রার কথা আছে?

গুরু। আছে বৈ কি। কিন্তু সকলের আলোচনা একত্র সম্ভব নহে। তবে 'ঘেরণ্ডসংহিতায়' যাহা আছে, তাহাই এখানে আমাদের আলোচ্য।

শিষ্য। 'ঘেরণ্ডসংহিতায়' কয়প্রকার মুদ্রার কথা আছে?

গুরু। পঁচিশ প্রকার।

শিষ্য। সেগুলির নাম কি?

গুরু। মহামুদ্রা, নভোমুদ্রা, উড্ডীয়ান, জালন্ধর, মূলবন্ধ, মহাবন্ধ, মহাবেধ, খেচরী, বিপরীতকরণী, যোনি, বজ্রোলী, শক্তিচালনী,

তাড়াগী, মাণ্ডবী, শাম্ভবী, পঞ্চধারণা, (পার্থিব, আম্ভসী, বৈশ্বানরী, বায়বী এবং আকাশী), অশ্বিনী, পাশিনী, কাকী, মাতঙ্গী ও ভূজঙ্গিনী।

শিষ্য। যোগশিক্ষায় কি মুদ্রার প্রয়োজন আছে?

গুরু। প্রয়োজন নহে—ইহা একটি অপরিহার্য্য অঙ্গ।

শিষ্য। ইহার হেতু কি?

গুরু। পরে বলিব। এমন কোন্ মুদ্রা কি ভাবে সম্পন্ন করিতে হয়, তাহাই বলি। প্রথমেই মহামুদ্রা।

মহামুদ্রা

শিষ্য। বলুন।

গুরু। বাম গুল্‌ফ দ্বারা স্বীয় গুহ্যদেশ সুদৃঢ়ভাবে চাপিয়া ধরিবে, পরে দক্ষিণ পদ প্রসারিত করিয়া হস্ত দ্বারা পদের অঙ্গুলী ধারণ করিবে এবং কণ্ঠদেশ সঙ্কোচ পূর্ব্বক ভ্রূ-দ্বয়ের মধ্যভাগে দৃষ্টি স্থির রাখিলেই পণ্ডিতবর্গ-কথিত মহামুদ্রা হইল।

শিষ্য। মহামুদ্রা কি একই প্রকার, না—প্রকারান্তর আছে?

গুরু। 'গ্রহজামলে' প্রকারান্তর আছে।

শিষ্য। তাহা জানিতে কৌতূহল হইতেছে।

গুরু। বলিতেছি শুন। বাম গুল্‌ফ দ্বারা যোনিদেশ পীড়ন করত দক্ষিণ চরণ প্রসারণ পূর্ব্বক দুই হস্ত দ্বারা ঐ চরণদ্বয় সুদৃঢ়রূপে ধরিয়া মুখ কণ্ঠদেশে বিন্যস্ত করিবে, পরে কুম্ভক করিয়া বায়ু রোধ করিবে। তৎপরে ঐ কুম্ভক দ্বারা গৃহীত বায়ু ধীরে ধীরে রেচন করিতে হইবে। তাহা হইলেই মহামুদ্রা হইল। সর্পকে দণ্ড দ্বারা আঘাত করিলে সে যেমন দণ্ডের আকার ধারণ করে, সেইরূপ এই মহামুদ্রা অভ্যাস দ্বারা কুণ্ডলিনীও সরলভাবে অবস্থিতা হন।

শিষ্য। মহামুদ্রার এত প্রশংসার কারণ কি?

গুরু। এই মুদ্রার অশেষ গুণ।

শিষ্য। সেই গুণ কি?

গুরু। ঘেরণ্ড-সংহিতায় আছে—

'ক্ষয়কাসং গুদাবর্ত্তং প্লীহাজীর্ণং জ্বরন্তথা।

নাশয়েৎ সর্ব্বরোগাংশ্চ মহামুদ্রাতিসেবনাৎ॥'

অর্থাৎ মহামুদ্রা অভ্যাসের ফলে ক্ষয়কাস, গুদাবর্ত্ত (ভগন্দর), প্লীহা, অজীর্ণ, জ্বর প্রভৃতি নিখিল ব্যাধির উপশান্তি ঘটিয়া থাকে, 'শিবসংহিতায়' অন্যবিধ ফলের কথাও আছে।

শিষ্য। 'শিবসংহিতা' কি বলিতেছেন?

গুরু। 'শিবসংহিতা' বলিতেছেন, যে সকল লোক অত্যন্ত ভাগ্যহীন, তাহারাও যদি এই মহামুদ্রা অভ্যাস করে, তবে তাহারা সিদ্ধিলাভ ত করেই, অধিকন্তু তাহাদের দেহাভ্যন্তরস্থ নাড়ী সকল পরিচালিত হইয়া থাকে এবং যে বীর্য্য জীবদেহের প্রাণশক্তি, সেই বীর্য্যও স্তম্ভিত হয় অর্থাৎ বীর্য্য প্রাণশক্তিকে আকর্ষণ করিয়া স্থিরভাবে অবস্থান করিয়া থাকে। এই মুদ্রার অভ্যাসের ফলে নিখিল পাপ এবং রোগসমূহ ধ্বংস হয়, উদরাগ্নি বৃদ্ধি পায়, দেহে লাবণ্যসঞ্চার হয়, জরা ও মৃত্যু দূর হইয়া থাকে, ঈপ্সিত ফল ও আনন্দলাভ ঘটিয়া থাকে। ইহার আর এক অসাধারণ গুণ এই যে, ইহার দ্বারা সাধক জিতেন্দ্রিয় হইয়া থাকেন। ইহা অতীব গোপ্য এবং এই মুদ্রা কামদুঘ অর্থাৎ সাধকের সকল কামনাই সিদ্ধ হইয়া থাকে। আবার 'গ্রহজামলে' ইহার অন্যবিধ ফলও কথিত আছে।

শিষ্য। 'গ্রহজামল' কি বলিতেছেন।

গুরু। "গ্রহজামলে" মহাদেব পার্ব্বতীকে বলিতেছেন, যে সাধক এই মহামুদ্রায় অভ্যস্ত হন, তিনি কোনরূপ ক্লেশভোগ করেন না এবং এমন কি, মৃত্যুও তাঁহার নিকট আসে না। তাঁহার জঠরাগ্নি এরূপ বৃদ্ধি পায় যে, তিনি যদি বিষ পর্য্যন্ত সেবন করেন, তথাপি তাহাও অচিরে জীর্ণ হইয়া যায়, অন্য পথ্য অপথ্যের কথা আর কি বলিব! সর্ব্ববিধ রোগ—যথা ক্ষয়, কুষ্ঠ, ভগন্দর, প্লীহা, অর্শ প্রভৃতি বিদূরিত হয়। জরা মৃত্যু দূর করিবার শক্তিও ইহার আছে। মহামুদ্রার গুণ শ্রবণ করিলে?

শিষ্য। আজ্ঞা হাঁ।

নভোমুদ্রা

গুরু। সাধক কুম্ভক যোগ দ্বারা সকল সময়ে সকল কর্ম্মে স্থিরীভূত এবং ঊর্দ্ধচিত্ত হইয়া বায়ু অবরোধ করিয়া থাকিতে সমর্থ হইলেই নভোমুদ্রা সাধিত হইল।

শিষ্য। ইহার গুণ কি?

গুরু। এই মুদ্রায় অভ্যস্ত হইলে সর্ব্বপ্রকার ব্যাধি দূর হয়। ইহার অপর নাম আকাশী মুদ্রা।

উড্ডীয়ানবন্ধ

গুরু। উদরদেশে নাড়ীর ঊর্দ্ধ এবং পশ্চিম দ্বারকে সমভাবে আকুঞ্চিত করিতে হইবে।

শিষ্য। ঠিক বুঝিতে পারিলাম না।

গুরু। বুঝাইয়া দিতেছি। জঠরদেশের নিম্নভাগে যে গুহ্যাদি-চক্রে নাড়ীসমূহ বিদ্যমান, সেই সকলকে নাভির ঊর্দ্ধভাগে উত্তোলিত করিতে সমর্থ হইলেই উড্ডীয়ানবন্ধ হইল।

শিষ্য। ইহার ফল কি?

গুরু। 'ঘেরণ্ডসংহিতা' বলিতেছেন—

'সমগ্রাং বন্ধনাৎ হ্যেতৎ উড্ডীয়ানং বিশিষ্যতে।
উড্ডীয়ানে সমভ্যস্তে মুক্তিঃ স্বাভাবিকী ভবেৎ॥'

অর্থাৎ তন্ত্রশাস্ত্রোক্ত মুদ্রা সকলের মধ্যে এই উড্ডীয়ানবন্ধই সর্ব্বাপেক্ষা শ্রেষ্ঠ। ইহা দ্বারা অক্লেশে মুক্তিলাভ করা যায়। 'শিবসংহিতায়' ও ইহার বিশেষ গুণ কথিত হইয়াছে।

শিষ্য। কি বলা হইয়াছে বলুন।

গুরু। যে সাধক দ্বারা এই উড্ডীয়ানবন্ধ প্রত্যহ চারিবার সাধিত হয়, তিনি নাভিশুদ্ধি এবং বায়ুশুদ্ধি লাভ করেন। যিনি ছয়মাস একাদিক্রমে এই বন্ধের অনুষ্ঠান করেন, তিনি মৃত্যুকে পরাজয় করিতে সমর্থ হন। ইহা দ্বারা সাধকের জঠরাগ্নি তীব্র হয় এবং দেহজ ব্যাধি সকলও বিদূরিত হইয়া থাকে।

শিষ্য। যে কোন স্থানেই ত ইহা অভ্যাস করা যায়?

গুরু। না। নির্জ্জন স্থানে অভ্যাস করিতে হইবে এবং তৎকালে তথায় গুরুর উপস্থিতি প্রয়োজন। 'দত্তাত্রেয় সংহিতায়'ও ইহার উপযোগিতা কথিত হইয়াছে।

শিষ্য। তাহাতে কি আছে?

গুরু। যে সাধক উড্ডীয়ানবন্ধ অভ্যাস করেন, তিনি যদি অতি বৃদ্ধও হন, তবুও তিনি নবীন যৌবন লাভ করেন এবং মরণজয়ী হয়েন। ইহার পর জালন্ধর বন্ধ।

জালন্ধর বন্ধ

শিষ্য। জালন্ধর বন্ধ কিরূপ?

স্বীয় কণ্ঠদেশ সঙ্কুচিত করিয়া হৃদ্দেশে চিবুক বিন্যাস করিতে হইবে, তাহা হইলেই জালন্ধর বন্ধ হইল।

শিষ্য। ইহার ফল কি ?

গুরু। ইহার অভ্যাসে ষোড়শ প্রকার আধার বন্ধ সংঘটিত হয় এবং মৃত্যুজয়ী হওয়া যায়।

শিষ্য। অন্য তন্ত্রে অপরবিধ কিছু কথিত হইয়াছে কি।

গুরু। হাঁ, হইয়াছে।

শিষ্য। কোন্ তন্ত্রে হইয়াছে।

গুরু। 'গ্রহজামল' এবং 'শিবসংহিতা'।

শিষ্য। ওই দুই মত বলুন।

গুরু। 'গ্রহজামল বলিতেছেন, কণ্ঠদেশ কুঞ্চিত করিয়া চিবুক সুদৃঢ়রূপে হৃদয়ে সংস্থাপিত করিতে সমর্থ হইলেই জালন্ধর বন্ধ হইয়া থাকে।

শিষ্য। এ মতে ফল কি ?

গুরু। দেহাভ্যন্তরস্থ অমৃত নিরন্তর পরিপূর্ণভাবে বিদ্যমান থাকে।

শিষ্য। 'শিবসংহিতা' কি বলিতেছেন ?

গুরু। গলদেশের শিরাসকল বন্ধন করত বক্ষোদেশে চিবুক বিন্যস্ত করিয়া কুম্ভক করিতে পারিলেই জালন্ধর হইল।

শিষ্য। এ মতে ফল কি ?

গুরু। ফলের কথা কিছু বলেন নাই, তবে বলিয়াছেন যে, ইহা দেবগণের দুর্লভ।

শিষ্য। অন্য কোথাও ইহার ফলের কথা কিছু আছে ?

গুরু। আছে।

শিষ্য। কি আছে বলুন।

গুরু। জলন্ধর বন্ধ—যাহা বলা হইল, তাহা প্রকৃতিসিদ্ধ এবং এই বন্ধ যোগীদিগকে সিদ্ধি দান করে। যে বিচক্ষণ সাধক এই

বন্ধ ছয় মাস অভ্যাস করেন, সিদ্ধি তাঁহার করতলগত হয়, ইহা নিঃসন্দেহ। ইহার পর মূলবন্ধ। কিন্তু তাহার পূর্ব্বে এ সম্বন্ধে আরও কথা আছে।

শিষ্য। তাহা কি?

গুরু। বলিতেছি, শুন। 'শিবসংহিতা' বলিতেছেন, যে সাধক এই জালন্ধরবন্ধে অভ্যস্ত হন, তিনি তাহার ফলে সহস্রারকমল হইতে যে অমৃত বিগলিত হয়, তাহা অধোভাগে আনয়ন করিতে সমর্থ হন এবং সেই অমৃত পান করিয়া অমরত্ব লাভ করিয়া থাকেন, যাঁহারা সিদ্ধি কামনা করেন, তাঁহারা সযত্নে ইহা অভ্যাস করিবেন। এইবার মূলবন্ধ বলিব।

মূলবন্ধ

শিষ্য। মূলবন্ধ কি প্রকারে সাধিত হয়?

গুরু। বাম গুল্‌ফ দ্বারা স্বীয় গুহ্যদেশ কুঞ্চিত করিয়া নাভি-গ্রন্থি যত্নসহকারে মেরুদণ্ডে সংযোজিত করিতে হইবে, পরে দৃঢ়-ভাবে পীড়ন করিবে। তৎপরে দক্ষিণ গুল্‌ফ দ্বারা উপস্থকে সুদৃঢ়রূপে সংবদ্ধ করিতে পারিলেই মূলবন্ধ সিদ্ধ হইল

শিষ্য। ইহার ফল কি?

গুরু। ইহা জরানাশের বিশেষ উপযোগী।

শিষ্য। ইহার কোন মতান্তর আছে কি।

গুরু। আছে। বলিতেছি, শুন। গুল্‌ফ দ্বারা গুহ্যদেশকে নিপীড়িত করিয়া অপান বায়ুকে সংবদ্ধ করতঃ সজোরে ধীরে ধীরে ঊর্দ্ধদেশে আকর্ষণ করিতে সমর্থ হইলেই মূলবন্ধ হইল। ইহা জরা-মৃত্যু নাশ করিয়া থাকে।

শিষ্য। মূলবন্ধসাধনের অন্য ফল কি।

গুরু। সংসার-সমুদ্র হইতে যিনি উত্তীর্ণ হইতে ইচ্ছা করেন, তিনি নির্জ্জন স্থানে অতি গুপ্তভাবে এই মূলবন্ধ অভ্যাস করিবেন। বায়ুসিদ্ধ হইতে হইলে ইহার তুল্য অন্য প্রক্রিয়া নাই, সুতরাং সাধক নিশ্চয়ই বায়ুসিদ্ধ হইয়া থাকেন। এই জন্য অলস হইয়া এবং মৌনব্রত অবলম্বন করিয়া ইহার অভ্যাসে সচেষ্ট হইতে হইবে; ইহা ছাড়া ইহার আরও উপযোগিতা আছে।

শিষ্য। তাহা কি।

গুরু। যিনি মূলবন্ধ অভ্যাস করিবেন, তিনি অতি সহজে-যোনিমুদ্রায় সিদ্ধিলাভ করিতে পারেন এবং ইচ্ছা করিলে আকাশ-পথে বিচরণ করিতেও তিনি সমর্থ হন।

মহাবন্ধ

গুরু। এইবার মহাবন্ধ বলিব।

শিষ্য। বলুন।

গুরু। প্রথমে বাম পদের গুল্‌ফ দ্বারা পদদেশের মূলভাগ নিরোধ করিতে হইবে, পরে যত্নসহকারে দক্ষিণ চরণ দ্বারা বাম-পদের গুল্‌ফ নিপীড়ন করিয়া ধীরে ধীরে গুহ্যদেশকে বিচালিত করিতে হইবে, তৎপরে শনৈঃ শনৈঃ গুহ্যদেশকে কুঞ্চিত করিয়া জালন্ধর বন্ধ দ্বারা প্রাণবায়ুকে ধারণ করিলেই মহাবন্ধ সম্পন্ন হইল।

শিষ্য। মতান্তরে এ বিষয়ে যদি কিছু বলা হইয়া থাকে, তাহাও সবিস্তারে বলুন।

গুরু। 'শিবসংহিতায়' কথিত আছে, বাম উরুর উর্দ্ধভাগে দক্ষিণ চরণ বিস্তারিতরূপে স্থাপন করতঃ যোনি এবং গুহ্যদেশ সঙ্কোচন পূর্ব্বক অপান বায়ুকে উর্দ্ধগামী করিবে, পরে নাভিদেশস্থিত সমান বায়ুর সহিত উহাকে সংযোজিত করিয়া হৃদয়াভ্যন্তরস্থ প্রাণবায়ুকে

অধোমুখ করিতে হইবে। তৎপরে কুম্ভকযোগে প্রাণ ও অপান বায়ুকে উদরমধ্যে দৃঢ়রূপে আবদ্ধ করিতে পারিলেই মহাবন্ধ হইল।

শিষ্য। মহাবন্ধের ফল কি?

গুরু। 'ঘেরগুসংহিতা' বলিতেছেন।

মহাবন্ধঃ পরো বন্ধো জরামরণনাশনং।
প্রসাদাদস্য বন্ধস্য সাধয়েৎ সর্ব্ববাঞ্ছিতম্ ॥

অর্থাৎ নিখিল মুদ্রার মধ্যে এই মহাবন্ধই সর্ব্বশ্রেষ্ঠ। এই মুদ্রা জরা ও মৃত্যু নাশ করিয়া থাকে। ইহার প্রসাদে যাবতীয় বাসনায় সিদ্ধিলাভ হইয়া থাকে। তদ্ভিন্ন ইহার আরও গুণ আছে।

শিষ্য। তাহা কি?

গুরু। 'শিবসংহিতা' বলিতেছেন, যে সাধক এই মুদ্রায় অভ্যস্ত, তাঁহার শরীরের পুষ্টি ঘটে এবং অস্থিপঞ্জর দৃঢ়ভাব ধারণ করে, তদ্ভিন্ন তাঁহার মন সর্ব্বদা প্রফুল্ল থাকে, অধিকন্তু তিনি তাঁহার সকল মনোবাসনাই পূরণ করিতে সমর্থ হন।

মহাবেধ

গুরু। দেখ, এই মহাবেধ সাধকের অতি প্রয়োজনীয়।

শিষ্য। কেন?

গুরু। কারণ এই যে, মহাবেধ অভ্যাস ব্যতীত মূলবন্ধ আর মহাবন্ধ নিষ্ফল। যেমন রমণীর যতই কেন রূপ যৌবন ও লাবণ্য থাকুক না, সে যদি পুরুষের সহিত মিলিত না হয়, তবে যেমন উহা তাহার বৃথা হইয়া থাকে, সেইরূপ মহাবেধ ব্যতীত মূলবন্ধ বা মহাবন্ধ বৃথা।

শিষ্য। মহাবেধের নিয়ম কি?

গুরু। পূর্ব্বে যে মহাবন্ধের কথা বলা হইয়াছে, সেই প্রকারে

প্রথমে মহামুদ্রার অনুষ্ঠান করিতে হইবে। তাহার পর উড্ডীয়ান বন্ধ করিয়া কুম্ভক করতঃ বায়ু নিরোধ করিবে; এইরূপ করিলেই মহাবেধ মুদ্রা সম্পাদিত হইবে।

শিষ্য। ইহারও কি প্রকারান্তর আছে?

গুরু। আছে বৈ কি।

শিষ্য। তাহা বলুন।

গুরু। 'শিবসংহিতা' বলিতেছেন, প্রাণবায়ু ও অপানবায়ুর একতা স্থাপন করিয়া কুম্ভক দ্বারা উদরকে বায়ুপূর্ণ করিতে হইবে, তৎপরে নিতম্ব-দ্বয়কে তাড়না করিলেই মহাবেধ মুদ্রা হইবে।

শিষ্য। ইহা দ্বারা কি উপকার পাওয়া যায়।

গুরু। যিনি মহাবেধ মুদ্রার সহিত প্রত্যহ মহাবন্ধন ও মূলবন্ধন মুদ্রার অনুষ্ঠান করেন, তিনিই সাধকশ্রেষ্ঠ এবং তিনি জরা বা মৃত্যুর দ্বারা আক্রান্ত হন না। ইহার আরও গুণ আছে।

শিষ্য। সেই গুণ কি?

গুরু। এই মুদ্রায় অভ্যস্ত হইলে বায়ুসিদ্ধিলাভ হয় এবং ইহার দ্বারা জরা ও মৃত্যু জয় করা যায়। তবে ইহা অত্যন্ত গোপনীয়।

খেচরীমুদ্রা

গুরু। খেচরীমুদ্রা অতি প্রসিদ্ধ। সকল সাধকের ইহা অভ্যাস করা একান্ত কর্ত্তব্য।

শিষ্য। ইহা আমাকে সবিস্তারে বলুন।

গুরু। বলিতেছি, বিশেষ মনোযোগ সহকারে শুন।

শিষ্য। আমি আপনার সকল কথাই মনোযোগ দিয়া শুনিতেছি।

গুরু। শুনিয়া আনন্দ হইল। আমি জানি যে, তুমি শুনিতেছ, তথাপি মনোযোগের কথা এই জন্য বলিতেছি যে, ইহা একটি

সর্ব্বজনপ্রসিদ্ধ মুদ্রা। তুমি হয়ত অনেকের নিকট অনেক রকম শুনিতে পাইবে। বক্তা যদি প্রকৃত সাধক হন, তবে তাঁহার নিকট যাহা শুনিবে, তাহা অভ্রান্ত। কিন্তু বক্তা যেখানে মেকী, সেখানে বড়ই গোলের কথা। ইহা যদি তুমি বিশেষ মনোযোগ সহকারে শুন, তবে মেকী কি আসল, তাহা অতি সহজেই ধরিতে পারিবে। আমার কথা বুঝিয়াছ?

শিষ্য। আজ্ঞা হাঁ।

গুরু। বেশ, তবে শুন। জিহ্বার অধোভাগে যে নাড়ী আছে, প্রথমে তাহাকে ছেদন করিতে হইবে, তদনন্তর জিহ্বার অগ্রভাগকে জিহ্বার তলদেশে পরিচালিত করিতে হইবে; প্রত্যহ মাখন দিয়া জিহ্বাকে দোহন করিবে অর্থাৎ জিহ্বায় মাখন লাগাইয়া তাহা টানিবে এবং লৌহনির্ম্মিত জিহ্বালেখনী দ্বারা কর্ষণ করিতে হইবে। কিছুদিন এইরূপ প্রক্রিয়া করিলে জীহ্বা সুদীর্ঘ হইবে, ক্রমে ক্রমে এইরূপ অভ্যাস দ্বারা জিহ্বাকে এরূপ দীর্ঘ করিবে যে, উহা অনায়াসে উভয় ভ্রূর মধ্যভাগ স্পর্শ করিতে সমর্থ হয়। তাহার পর যখন জিহ্বা তালুমধ্যে প্রবেশ করিতে সমর্থ হইবে, তখন কপালকুহকের মধ্যে ঊর্দ্ধভাগে বিপরীতক্রমে জিহ্বাকে প্রবেশ করাইয়া ভ্রূদ্বয়ের মধ্যস্থলে দৃষ্টি স্থির রাখিতে পারিলেই খেচরীমুদ্রা হইল।

শিষ্য। কপালকুহর কাহাকে বলে?

গুরু। তালুদেশে যে গহ্বর আছে, তাহারই নাম কপালকুহর। 'শিবসংহিতার' মতে খেচরী মুদ্রা এই নিয়মের সম্পূর্ণ বিপরীত।

শিষ্য। সে কিরূপ?

গুরু। নির্জ্জনস্থানে বজ্রাসনে উপবেশন করিয়া ভ্রূদ্বয়ের মধ্যে দৃষ্টিক্ষেপ করিবে, তাহার পর জিহ্বার উপরিভাগস্থ তালুকুহরে জিহ্বাকে

বিপরীতক্রমে উত্তোলিত করিয়া যত্নসহকারে বিন্যস্ত করিলেই খেচরীমুদ্রা হইবে।

শিষ্য। খেচরীমুদ্রার গুণ কি?

গুরু। ইহার এত গুণ যে, তাহা বলিয়া শেষ করা যায় না। তথাপি আমি ইহার কতকগুলি গুণ বলিতেছি। যে সাধক এই খেচরীমুদ্রায় অভ্যস্ত হন, তিনি মূর্চ্ছা, ক্ষুধা বা তৃষ্ণায় আক্রান্ত হন না। আলস্যও তাঁহার উপর প্রভাব বিস্তার করিতে সমর্থ হয় না; তিনি ব্যাধি ও জরাগ্রস্ত হন না, তাঁহার দেহ দেবতুল্য হইয়া থাকে।

অগ্নি তাহাকে দাহ করিতে পারে না, বায়ু শুষ্ক করিতে সমর্থ হয় না, জল তাঁহার দেহকে সিক্ত করিতে পারে না, এমন কি, সর্পও তাঁহাকে দংশন করিতে সমর্থ হয় না। এই সাধক অতীব লাবণ্যশালী হন এবং তিনি সমাধি লাভ করিয়া থাকেন। কপাল ও মুখের সংযোগে তাঁহার রসনায় নানা প্রকার রসসঞ্চার হইয়া থাকে এবং তাহার আনন্দের উদ্ভব হইয়া থাকে। জগতে এমন কোন বস্তু নাই, যাহা তাঁহার জিহ্বায় অনুভূত হয় না—কখন লবণরস, কখন ক্ষাররস, কখনও বা তিক্ত, কখন কষায় রস। আবার কখন বা মাখন, ঘৃত, দধি, ঘোল, মধু, দ্রাক্ষা—এমন কি অমৃতরস পর্য্যন্ত অনুভূত হইয়া থাকে।

শিষ্য। ইহার আর কোন গুণ আছে?

গুরু। আছে।

শিষ্য। তবে তাহাও বলুন।

গুরু। 'শিবসংহিতা' বলিতেছেন, খেচরীমুদ্রায় সিদ্ধ ব্যক্তি মগ-পাপসাগর হইতে উদ্ধার লাভ করতঃ স্বর্গে গমন করিয়া অশেষ সুখভোগ করেন ও তদনন্তর ভোগের অবসান হইলে পৃথিবীতে সদ্বংশে জন্মলাভ করিয়া থাকেন। এখন বুঝিলে কি, কেন এই মুদ্রার এত প্রশংসা?

শিষ্য। আজ্ঞা হাঁ, বুঝিয়াছি।

গুরু। এইবার বিপরীতকরণী মুদ্রা।

বিপরীতকরণী মুদ্রা

গুরু। নাভীদেশের মূলভাগে সূর্য্যনাড়ী এবং তালুদেশের মূলভাগে চন্দ্রনাড়ী অবস্থিত আছে। ব্রহ্মরন্ধ্রস্থিত সহস্রদলকমল হইতে যে অমৃতধারা বিগলিত হইয়া থাকে, সেই অমৃত সূর্য্যনাড়ী পান করিয়া থাকে। এই হেতু জীবনিচয় মৃত্যুমুখে পতিত হয়। কিন্তু যদি চন্দ্রনাড়ী দ্বারা ঐ অমৃত পান করিতে পারা যায়, তবে কোন ক্রমেই মৃত্যু হয় না। তজ্জন্য যোগবলে উৰ্দ্ধদেশে সূর্য্যনাড়ী এবং আধোদেশে চন্দ্রনাড়ীকে আনয়ন করা আবশ্যক।

শিষ্য। কি উপায়ে ইহা সম্ভব?

গুরু। এই বিপরীতকরণী মুদ্রা অভ্যাস করিলেই সম্ভব।

শিষ্য। কি ভাবে এই মুদ্রা সাধিত হয়?

গুরু। ভূতলে মস্তক স্থাপন করিয়া হস্তদ্বয় বিস্তারিত করিয়া মৃত্তিকাতে পাতিত করিবে এবং চরণদ্বয় উৰ্দ্ধদিকে উন্নত করিয়া কুম্ভকযোগে বায়ুরোধ করিলেই বিপরীতকরণী মুদ্রা হইল।

শিষ্য। মতান্তর কিছু আছে?

গুরু। 'শিবসংহিতা' বলিতেছেন, নিজের মস্তক ভূমিতলে বিন্যস্ত করিয়া পদদ্বয় উৰ্দ্ধদেশে শূন্যে তুলিবে, তাহার পর কুম্ভকযোগে বায়ু অবরুদ্ধ করিলেই বিপরীতকরণী মুদ্রা হইবে।

শিষ্য। ইহার ফল কি?

গুরু। যে সাধক প্রত্যহ এই মুদ্রার সাধন করিয়া থাকেন, তিনি জরা ও মৃত্যু হইতে পরাভূত হন না এবং প্রলয়কালেও তিনি অভিভূত হন না।

যোনিমুদ্রা

গুরু। সিদ্ধাসনের কথা পূর্ব্বেই বলিয়াছি। প্রথমে সেই সিদ্ধাসনে উপবেশন করিয়া কর্ণযুগল দুই অঙ্গুষ্ঠের দ্বারা, চক্ষুর্দ্বয় দুই তর্জ্জনীর দ্বারা, নাসারন্ধ্রদ্বয় দুই মধ্যমা দ্বারা এবং মুখমণ্ডল দুই অনামিকা দ্বারা রুদ্ধ করিতে হইবে। পরে কাকীমুদ্রার দ্বারা প্রাণবায়ুকে আকর্ষণ করিয়া অপান প্রভৃতি বায়ুর সহিত সংযুক্ত করিবে। তাহার পর দেহস্থিত ষট্‌চক্রকে ধ্যান করিয়া হুঁ ও হংসঃ এই দুইটি মন্ত্র দ্বারা কুলকুণ্ডলিনীকে জাগ্রতা করিতে হইবে এবং জীবাত্মার সহিত মিলিত কুলকুণ্ডলিনীকে সহস্রদলকমলে উত্থাপন পূর্ব্বক সাধককে এইরূপ চিন্তা করিতে হইবে যে, আমি শক্তিশালী হইয়া পরমশিবের সহিত সঙ্গমপ্রবৃত্ত হইয়া পরমানন্দ উপভোগ এবং বিহার করিতেছি, তথা শিবশক্তির সহিত সংযুক্ত হওয়ায় আমিই সেই সচ্চিদানন্দময় ব্রহ্ম। এইরূপ হইলেই যোনি-মুদ্রা সাধিত হইল।

শিষ্য। ইহা অতি কঠিন ব্যাপার।

গুরু। কঠিন ব্যাপার বলিয়াই এই মুদ্রা অতি গোপনীয় এবং ইহা দেবগণেরও দুর্ল্লভ। যে সাধক এই মুদ্রা সাধন করিতে সমর্থ হন, তিনিই সিদ্ধিলাভ করেন। তদ্ভিন্ন ইহার দ্বারা সমাধিলাভ করা যায় না। 'শিবসংহিতা' বলিতেছেন, প্রথমে পূরক যোগ দ্বারা মনকে স্বীয় মূলাধারপদ্মমধ্যে বায়ুর সহিত পূরণ করিবে। তৎপরে যোনিদেশ সঙ্কুচিত করিয়া যোনিমুদ্রা সাধন করিতে হয়।

শিষ্য। যোনিদেশ কাহাকে বলে?

গুরু। গুহ্যদ্বার হইতে লিঙ্গ পর্য্যন্ত স্থানের নাম যোনিদেশ বলিয়া অভিহিত।

শিষ্য। তারপর বলুন।

গুরু। তাহার পর ব্রহ্মযোনিমধ্যে কামদেবের ধ্যান করিতে হইবে।

শিষ্য। কামদেবের ধ্যান কিরূপ ?

গুরু। কামদেব বন্ধুকফুলের মত শোণিতবর্ণ, কোটি সূর্য্যের মত সমুজ্জ্বল এবং কোটিচন্দ্রের মত সুশীতল। এইভাবে কামদেবকে ভাবনা করিয়া তাহার উর্দ্ধভাগে পরমাশক্তির ধ্যান করিবে।

শিষ্য। পরমাশক্তির ধ্যান কি ?

গুরু। পরমাশক্তি অগ্নিশিখার ন্যায় সূক্ষ্ম এবং চৈতন্যস্বরূপা, তিনি পরমাত্মার সহিত একীভূতরূপে বিদ্যমান। তাহার পর প্রাণায়াম দ্বারা স্থূলাদি লিঙ্গত্রয়ের (স্থূল, সূক্ষ্ম ও কারণ) অবয়বযুক্ত জীবাত্মা কুণ্ডলিনীসহ সুষুম্নার রন্ধ্র মার্গ দ্বারা ব্রহ্মমার্গে গমন করিয়া থাকেন। শিরোদেশস্থ অধোমুখ কমলকর্ণিকার অভ্যন্তরে পরমাত্মার সহিত কুণ্ডলিনীশক্তি সঙ্গতরূপে বিদ্যমান, তাহা হইতে তেজঃশালী পাটলবর্ণ আনন্দময় অমৃতধারা ক্ষরিত হইতেছে। যোগবলে জীবাত্মা মূলাধার হইতে উর্দ্ধোত্থিত হইয়া সেই অমৃত পান করেন; এবং পুনর্ব্বার অধোদেশে অবতরণ করিয়া মূলাধারে অবস্থিত ব্রহ্মযোনিতে প্রবেশ করেন। জীবাত্মার এইরূপ ব্রহ্মযোনিতে গমনাগমনরূপ প্রাণায়াম সাধক মাত্রাযোগে অভ্যাস করিবেন।

শিষ্য। কয়বার প্রাণায়াম করিতে হইবে ?

গুরু। তিনবার। তাহার পর চিন্তা করিবে। ব্রহ্মযোনিগতা কুণ্ডলিনী মূলাধারপদ্মে পরমাত্মার প্রাণস্বরূপিণী হইয়া বিদ্যমান রহিয়াছেন। এই প্রকারে যাতায়াতের পরে আবার ঐ জীবাত্মা কালাগ্ন্যাদি শিবাত্মক ব্রহ্মযোনীতে লীন হইতেছেন, এইরূপ ভাবনা করিতে হইবে। ইহারই নাম যোনিমুদ্রা। সকল মুদ্রার মধ্যে এই

মুদ্রাই শ্রেষ্ঠ ইহার সাধনায় সাধক নিখিল কর্ম্মই সম্পাদন করিতে সমর্থ।

শিষ্য। যোনিমুদ্রা সাধনের ফল কি।

গুরু। যে সাধক যোনিমুদ্রা সাধন করিতে পারেন, তিনি ব্রহ্মহত্যা, ভ্রূণহত্যা, মদ্যপান, গুরুপত্নীগমন প্রভৃতি এমন অতিপাতক নাই, যাহা তাঁহাকে স্পর্শ করিতে পারে। পৃথিবীতে যত কিছু পাতক উপপাতক আছে, এই যোনিমুদ্রার সাধনে সে সকলই তৎক্ষণাৎ দূরীভূত হয় এবং যিনি মুক্তিলাভের ইচ্ছা করেন, তিনিও ইহার সাধন করিবেন।

বজ্রোণী মুদ্রা

গুরু। অতঃপর বজ্রোণীমুদ্রার কথা বলিব। উভয় হস্তের করতল মৃত্তিকাতে স্থিরভাবে রাখিয়া উর্দ্ধদেশে পদদ্বয় ও মস্তক উত্তোলিত করিলেই বজ্রোণীমুদ্রা হইল।

শিষ্য। ইহার ফল কি?

গুরু। এই মুদ্রাসাধন করিলে, দেহ বলশালী হয় এবং আয়ু-বৃদ্ধি হইয়া থাকে। ইহা মুদ্রাযোগসমূহের শ্রেষ্ঠ, যোগীদিগের মুক্তির হেতু, পরম হিতকারী এবং ইহা যোগীদিগকে সিদ্ধি দান করে। সাধক এই মুদ্রার কৃপায় বিন্দুসিদ্ধ হয়।

শিষ্য। বিন্দুসিদ্ধি কি?

গুরু। দেহীদিগের বিন্দু অর্থাৎ বীর্য্যই সকল শক্তির—সকল স্বাস্থ্যের মূল। এই মুদ্রার সাধনে সেই বিন্দুধারণের শক্তি জন্মায়। ইহাকেই বিন্দুসিদ্ধি বলে। বিন্দুসিদ্ধি ব্যক্তির পৃথিবীতে কোন কার্য্যই অসাধ্য নহে। এমন কি, ভোগী পুরুষও যদি এই মুদ্রার সাধন করেন, তবে তিনিও সকল বিষয়ে সিদ্ধিলাভ করেন।

শক্তিচালনী মুদ্রা

গুরু। এইবার শক্তিচালনীমুদ্রার কথা বলিব; কিন্তু তাহার পূর্ব্বে কিছু গুহ্যকথা বলিব।

শিষ্য। ইহা কি পরে বলিলে চলিবে না ?

গুরু। না।

শিষ্য। ইহার কারণ কি।

গুরু। কারণ এই যে, এই গুহ্যকথা না জন্মিলে শক্তিচালনী মুদ্রা বুঝা যাইবে না।

শিষ্য। বেশ, তবে বলুন।

গুরু। নরদেহে পরমদেবতা কুলকুণ্ডলিনীশক্তি সার্দ্ধত্রিতয়বেষ্টিতা (সাড়ে তিন পাক বেষ্টিতা) সর্পিনীবৎ মূলাধারপদ্মে নিদ্রাগত-ভাবে বিদ্যমান।

শিষ্য। আমি একটা প্রশ্ন করিতে পারি ?

গুরু। স্বচ্ছন্দে।

শিষ্য। এই মুদ্রাতত্ত্বে মধ্যে মধ্যে সহস্রদল, কুলকুণ্ডলিনী প্রভৃতি কতকগুলি শব্দ শুনিতেছি। কিন্তু ঠিক বুঝিতে পারিতেছি না।

গুরু। তুমি ঠিকই বলিয়াছ। ইহার পর যখন ষট্‌চক্রভেদের কথা বলিব, তখনই ইহার অর্থ হৃদয়ঙ্গম হইবে। এখন মাত্র কথাগুলি জানিয়া রাখ। এইবার শুন। সেই কুলকুণ্ডলীনীশক্তি যতকাল নিদ্রিতাবস্থায় থাকেন, ততকাল কোটি কোটি যোগের অভ্যাসও যদি করা যায়, তথাপি জ্ঞানলাভ হয় না, জীব পশুবৎ অজ্ঞান থাকে। যেমন তালা খুলিতে হইলে চাবির আবশ্যক সেইরূপ ব্রহ্মদ্বার খুলিতে হইলে কুলকুণ্ডলিনীকে জাগরিত করিতে হইবে। এই মুদ্রাসাধনের কতকগুলি অপরিহার্য্য বিধি আছে।

শিষ্য। কি বিধি আছে ?

গুরু। প্রথমতঃ বস্ত্র দ্বারা নাভিপ্রদেশ বেষ্টন করিতে হইবে। তাহার পর নির্জ্জন কক্ষে যাইয়া এই মুদ্রা অভ্যাস করিতে হইবে। উলঙ্গ হইয়া কিম্বা গৃহের বাহিরে এ কার্য্য হইবে না।

শিষ্য। নাভিবেষ্টনের কোন নিয়ম আছে ?

গুরু। হাঁ। বিতস্তি প্রমাণ লম্বা এবং চারি আঙ্গুল বিস্তৃত (চওড়া) কোমল, শ্বেত এবং সূক্ষ্ম বস্ত্রই নাভিবেষ্টনে প্রশস্ত। ঐ কাপড়কে কটির কাপড়ের সহিত সংযুক্ত করাই নিয়ম। তাহার পর ভস্ম দ্বারা সর্ব্বাঙ্গ লিপ্ত হইয়া সিদ্ধাসনে উপবেশন করিবে। তৎপরে দুইটি নাসারন্ধ্র দ্বারা প্রাণবায়ু আকর্ষণ পূর্ব্বক সবলে অপান বায়ুর সহিত যুক্ত করিতে হইবে। যতক্ষণ পর্য্যন্ত বায়ু সুষুম্না নাড়ীর ভিতরে প্রবেশ করিয়া প্রকট না হয়, ততক্ষণ অশ্বিনীমুদ্রা দ্বারা গুহ্যদেশ শনৈঃ শনৈঃ কুঞ্চিত করিতে হইবে। এইরূপে অবস্থিত হইয়া নিশ্বাস রোধ করতঃ কুম্ভকযোগে বায়ু নিরোধ করিলে সর্পাকৃতি কুলকুণ্ডলিনীশক্তি প্রবুদ্ধা হয়েন এবং ঊর্দ্ধমার্গে উত্থিত হইয়া থাকেন। তাৎপর্য্য এই যে, এইরূপ হইলে কুলকুণ্ডলিনীশক্তি সহস্রদলকমলে পরমাত্মার সহিত মিলিত হন।

শিষ্য। এই মুদ্রা কি সাধনা না করিলেই নহে ?

গুরু। ইহা অবশ্য কর্ত্তব্য। কেন না, এই শক্তিচালনীমুদ্রায় অভ্যস্ত না হইলে যোনিমুদ্রায় সিদ্ধিলাভ করা যায় না। সুতরাং পূর্ব্বে এই মুদ্রা অভ্যাস করিয়া পরে যোনিমুদ্রা অভ্যাস করা নিয়ম।

শিষ্য। ইহার কি প্রকারভেদ আছে ?

গুরু। আছে। 'শিবসংহিতা' বলিয়াছেন, আধার কমলে যে কুণ্ডলিনীশক্তি নিদ্রিতাবস্থায় বিরাজমানা, পূর্ব্বে তাঁহাকে প্রবুদ্ধা

করিয়া সবলে অপানবায়ু আকর্ষণ করিতে হইবে। এই আকর্ষণ করাকেই শক্তিচালনী মুদ্রা বলা হয়।

শিষ্য। এ মুদ্রা অভ্যাসের ফল কি?

গুরু। এই মুদ্রায় অভ্যস্ত হইলে জরা-মৃত্যুর ভয় থাকে না; এই নিমিত্ত যে সকল সাধক সিদ্ধি কামনা করেন, তাঁহারা সর্ব্ব-প্রযত্নে এই মুদ্রা অভ্যাস করিবেন। যিনি ইহা অভ্যাস করেন, সিদ্ধি তাঁহার করতলগত এবং বিগ্রহসিদ্ধি লাভ হয় ও নিখিল রোগ দূরীভূত হয়।

তাড়াগীমুদ্রা

গুরু। পশ্চিমোত্তান আসনে উপবিষ্ট হইয়া জঠরদেশকে তড়াগ-সদৃশ করিয়া কুম্ভক করিলেই তাডাগী মুদ্রা হইল। মুদ্রাসমূহের মধ্যে এই মুদ্রা প্রধান। ইহা অভ্যাসে জরা-মৃত্যুর ভয় তিরোহিত হয়।

মাণ্ডুকীমুদ্রা

গুরু। মুখগহ্বর মুদ্রিত করিয়া উর্দ্ধভাগে তালুগহ্বরে রসনার মূলভাগকে চালিত করতঃ জিহ্বার দ্বারা সহস্রদল-কমল হইতে নির্গত অমৃতধারা পান করিতে পারিলেই মাণ্ডুকীমুদ্রা হইল।

শিষ্য। ইহার ফল কি?

গুরু। এই মুদ্রায় অভ্যস্ত ব্যক্তির দেহে বলি ও পলিত সঞ্চারিত হয় না। কেশরাশি পক্কতা প্রাপ্ত হয় না এবং তাহার যৌবন চিরদিন অব্যাহত থাকে।

শাম্ভবীমুদ্রা

গুরু। উভয় ভ্রূর মধ্যদেশে দৃষ্টি নিবদ্ধ করিয়া একমনে চিন্তাযোগ দ্বারা পরমাত্মাকে নিরীক্ষণ করিতে পারিলেই শাম্ভবী মুদ্রা হইল। সকল শাস্ত্রই ইহাকে অতি গুপ্ত বলিয়াছেন।

শিষ্য। ইহার ফলের কথা বলুন।

গুরু। ইহা এত গোপনীয় যে, তন্ত্র বলিতেছেন, বেদ, পুরাণ প্রভৃতি শাস্ত্রসমূহ বেশ্যার মত প্রকাশমান, কিন্তু শাম্ভবীমুদ্রা কুল-স্ত্রীর ন্যায় গোপনীয়। শাম্ভবীমুদ্রা পরিজ্ঞানসম্পন্ন ব্যক্তি আদিনাথ সদৃশ, নারায়ণ তুল্য এবং তিনি সৃষ্টিকর্ত্তা ব্রহ্মার স্বরূপ, এমন কি, তাঁহাকে ব্রহ্মও বলা যায়।

পঞ্চধারণামুদ্রা

গুরু। এইবার পঞ্চধারণামুদ্রা।

শিষ্য। পঞ্চধারণা কি কি?

গুরু। ক্ষিতি, অপ্, তেজ, মরুদ্ ও ব্যোম। এই পাঁচটি জাগতিক পদার্থ অর্থাৎ জগতের উপাদান। তদনুসারেই ইহার নামকরণ হইয়াছে—পার্থিবী, আম্ভসী, আগ্নেয়ী, বায়বী ও আকাশী। প্রথমে পার্থিবী ধারণার কথা বলিতেছি।

পার্থিবীধারণামুদ্রা

গুরু। পৃথিবীতত্ত্বের বর্ণ হরিতালবৎ। লকার (লং) ইহার বীজ, ইহার মূর্ত্তি চতুষ্কোণ এবং ইহার দেবতা ব্রহ্মা, ইহাই হইল পৃথিবী-তত্ত্ব। যোগবলে এই পৃথিবীতত্ত্বকে হৃদয়ের ভিতর সমুত্থিত করিয়া চিত্তের সহিত হৃদ্দেশে সংযত করিতে হইবে, তাহার পর প্রাণবায়ু আকর্ষণ করতঃ পঞ্চঘটিকা (প্রত্যেক ঘটিকা ২ দণ্ড) অবধি কুম্ভক-সহকারে ধারণ করিয়া থাকিতে সমর্থ হইলে পার্থিবীধারণামুদ্রা হইবে। ইহার আর একটি নাম অধোধারণামুদ্রা।

শিষ্য। ইহার গুণ কি?

গুরু। যে যোগী ইহাতে অভ্যস্ত হন, তিনি পৃথিবী জয় করিতে সমর্থ হন।

শিষ্য। পৃথিবী জয় করিতে সমর্থ হন। এর মানে ?

গুরু। তাৎপর্য্য হইতেছে এই যে, পার্থিব কোন ব্যাপারে তাহার মৃত্যু ঘটা সম্ভব নহে। যে সাধক প্রত্যহ এই মুদ্রা সাধন করেন, তিনি মৃত্যুঞ্জয় হইয়া সমগ্র পৃথিবী পরিভ্রমণ করিয়া থাকেন।

আম্ভসীধারণামুদ্রা

গুরু। অম্ভ মানে জল। এই জলতত্ত্বের বর্ণ শঙ্খ চন্দ্র এবং কুন্দপুষ্পসদৃশ শ্বেতবর্ণ, ইহার মূর্ত্তি চন্দ্রতুল্য, বকার (বং) ইহার বীজ এবং ইহার দেবতার নাম বিষ্ণু। যোগবলে হৃদয়ের অভ্যন্তরে এই জলতত্ত্বের উদ্ভব করিতে হইবে। তৎপরে প্রাণবায়ুকে আকর্ষণ করতঃ অনন্যচিত্তে পঞ্চঘটিকা পর্য্যন্ত কুম্ভক সহযোগে ধারণ করিতে পারিলেই আম্ভসীমুদ্রা হইল।

শিষ্য। ইহার গুণ কি ?

গুরু। যিনি এই মুদ্রায় অভ্যস্ত হন, জল হইতে তাঁহার কোনরূপ ভয় থাকে না, অধিকন্তু পৃথিবীর সকল দুঃখও তাহা হইতে দূরে থাকে।

শিষ্য। ইহার প্রকারান্তর আছে কি ?

গুরু। আছে। নাভিপ্রদেশে কুম্ভকযোগে প্রাণবায়ুকে পঞ্চঘটিকা অবধি ধারণ করিতে হইবে, তাহা হইলেই আম্ভসীমুদ্রা হইল। কিন্তু সাবধান, ইহা অতি গোপনে রাখিবে এবং প্রকাশ হইলে সিদ্ধিহানি অবশ্যম্ভাবী।

শিষ্য। ইহা গোপন রাখার তাৎপর্য্য কি ?

গুরু। তাৎপর্য্য এই যে, সাধক কখনই একথা প্রকাশ করিবেন না যে তিনি আম্ভসীমুদ্রায় সিদ্ধ।

আগ্নেয়ীধারণা মুদ্রা

গুরু। অগ্নিতত্ত্বের স্থান নাভিপ্রদেশ। এই তত্ত্বের বর্ণ ইন্দ্র-গোপতুল্য রক্তবর্ণ, রকার (রং) ইহার বীজ, ত্রিকোণমূর্ত্তি এবং ইহার দেবতা রুদ্র। এই অগ্নিতত্ত্ব তেজঃশালী, জ্যোতিষ্মান্ এবং সিদ্ধিপ্রদ। অন্তরে যোগপ্রভাবে এই তত্ত্বের উদ্ভব করাইতে হইবে। তৎপরে অনন্যচিত্ত হইয়া কুম্ভকযোগে প্রাণবায়ুকে ধারণ করিলেই আগ্নেয়ী-ধারণামুদ্রা হইল। ইহার প্রকারভেদও আছে।

শিষ্য। তাহা কি ?

গুরু। কুম্ভকযোগে পঞ্চঘটিকা যাবৎ প্রাণবায়ুকে নাভির উর্দ্ধ-দেশে ধারণ করারই নাম আগ্নেয়ীধারনামুদ্রা।

শিষ্য। ইহার ফল কি ?

গুরু। যে রোগীর এই মুদ্রা আয়ত্ত, তাহার সংসারে ভয় দূরে পলায়ন করে, অগ্নি হইতে তাঁহার কোন ভয় থাকে না, তিনি যদি প্রচণ্ড অগ্নিমধ্যেও ঝাঁপ দেন, তথাপি তাঁহার কোন অনিষ্ট হইবে না।

বায়বীধারণামুদ্রা

গুরু। বায়ুতত্ত্বের বর্ণ পিষ্ট, অঞ্জন এবং ধূম্রবৎ কৃষ্ণবর্ণ, যকার (যং) ইহার বীজ এবং ইহার দেবতা স্বয়ং ঈশ্বর। এই তত্ত্ব সত্ত্বগুণসম্পন্ন। কুম্ভক সহকারে প্রাণবায়ুকে আকর্ষণ করিয়া পঞ্চঘটিকা অবধি বায়ুতত্ত্বকে কুম্ভকযোগে ধারণ করিতে হইবে, তবেই বায়বীমুদ্রা হইবে।

শিষ্য। ইহার প্রকারান্তর কি ?

গুরু। নাভি ও ভ্রূর মধ্যস্থলে দুই প্রদেশ পরিমিত স্থানে কুম্ভক-যোগে পঞ্চঘটিকা অবধি প্রাণবায়ুর অবরোধই বায়বী-ধারণামুদ্রা।

শিষ্য। ইহার ফল কি?

গুরু। সাধকরা এই মুদ্রাকে শ্রেষ্ঠ বলিয়া থাকেন; কেন না, ইহার দ্বারা জরা ও মৃত্যু দূরীভূত হয় এবং বায়ুতে ইঁহার মৃত্যু কদাচ ঘটে না। তদ্ব্যতীত এই মুদ্রার অভ্যাসে আকাশে ভ্রমণ করিবার শক্তি জন্মে।

আকাশীধারণামুদ্রা

গুরু। নির্ম্মল সাগরসলিলবৎ আকাশতত্ত্বের বর্ণ, ইহার বীজ হকার (হং) এবং ইহার দেবতা সদাশিব। অনন্যচিত্ত হইয়া যোগবলে কুম্ভক সহকারে প্রাণবায়ুকে আকর্ষণ করিয়া পঞ্চঘটিকা পর্য্যন্ত স্থির রাখিলেই আকাশীমুদ্রা হইল। ইহা আবার অন্যবিধও তন্ত্রান্তরে কথিত আছে।

শিষ্য। তাহাও আমাকে বলুন।

গুরু। যোগী ভ্রূদ্বয়ের মধ্যে সযত্নে কুম্ভক দ্বারা পঞ্চঘটিকা পর্য্যন্ত প্রাণবায়ুকে ধ্যান করিলেই আকাশমুদ্রা সম্পন্ন হইল।

শিষ্য। ইহার উপযোগিতা কি?

গুরু। যে সাধক ইহাকে অভ্যাস করেন, তিনি দেবত্ব এবং মুক্তি এই উভয়ই লাভ করেন; তিনি মৃত্যুর অধীন হন না। তাৎপর্য্য এই যে, তিনি ইচ্ছা না করিলে মৃত্যু তাঁহাকে গ্রাস করিতে সমর্থ হয় না। তদ্ব্যতীত মহাপ্রলয়েও তিনি অবসাদ প্রাপ্ত ও ধ্বংশ হন না।

অশ্বিনীমুদ্রা

গুরু। গুহ্যদ্বার বার বার কুঞ্চিত ও প্রসারিত করিতে থাকিলেই অশ্বিনীমুদ্রা হইল। ইহাকে শক্তিপ্রবোধকারিণী বলিয়াও অভিহিত করা হয়।

শিষ্য। ইহার দ্বারা কি উপকার পাওয়া যায় ?

গুরু। ইহার অভ্যাসে গুহ্যরোগ বিনাশ প্রাপ্ত হয়, দেহে বলাধান ঘটে, শরীরের পুষ্টি হয় এবং অকালমৃত্যু নিবারিত হইয়া থাকে সন্দেহ নাই।

পাশিনীমুদ্রা

গুরু। স্বীয় পদদ্বয় কক্ষের পাশ দিয়া পৃষ্ঠদেশে লইয়া গিয়া সুদৃঢ়ভাবে বন্ধন করিলেই পাশিনীমুদ্রা হইল। এই মুদ্রাসাধনে পুষ্টিলাভ ঘটে।

কাকীমুদ্রা

গুরু। ওষ্ঠদ্বয় কাকচঞ্চুবৎ করিয়া শনৈঃ শনৈঃ বায়ু পান করিলেই কাকীমুদ্রা হইল। এই মুদ্রার সাধক কখনও কোনরূপ ব্যাধি কর্ত্তৃক আক্রান্ত হন না।

মাতঙ্গিনীমুদ্রা

গুরু। আকণ্ঠ জলে নিমজ্জিত হইয়া প্রথমে নাসারন্ধ্র দ্বারা জল আকর্ষণ করিয়া মুখদ্বার দিয়া বিনির্গত করিবে; তৎপরে মুখদ্বার দিয়া জল গ্রহণ করিয়া নাসারন্ধ্র দ্বারা সেই জল বাহির করিয়া দিবে। এইরূপ বার বার করিলেই মাতঙ্গিনীমুদ্রা হইবে।

শিষ্য। ইহার দ্বারা কি উপকার পাওয়া যাইবে ?

গুরু। সাধক এই মুদ্রা সাধন করিলে দেহে মাতঙ্গের মত শক্তি লাভ করেন এবং জরা ও মৃত্যুকে জয় করিতে সমর্থ হন। তিনি যেখানেই কেন বাস করুন না, সর্ব্বত্রই সুখলাভ করেন। তবে ইহা অতি নির্জ্জনস্থানে সাধন করিতে হইবে।

ভুজঙ্গিনীমুদ্রা

গুরু। বদনমণ্ডল সামান্য পরিমাণ প্রসারনপূর্ব্বক গলদেশ দ্বারা বায়ু পান করিতে সমর্থ হইলেই ভুজঙ্গিনীমুদ্রা হইল।

শিষ্য। ইহা জরা-মৃত্যুনাশক এবং ইহার দ্বারা দেহের যাবতীয় ব্যাধি বিনাশ প্রাপ্ত হয়।

এই আমি তোমাকে নিখিল মুদ্রার কথা বলিলাম। তবে এ সম্বন্ধে তোমাকে যে শিক্ষা দিব, সযত্নে তাহা পালন করিও। ইহা সাধারণকে কখনই শিক্ষা দিবে না, বা তাহাদের সহিত আলোচনা করিবে না। যাহারা ভক্তিমান, বিশ্বাসী এবং গুরুভক্ত, তাহা-দিগকেই ইহা শিক্ষা দিবে।

শিষ্য। আপনি পূর্ব্বে বলিয়াছেন, মুদ্রা কি এবং যোগসাধনে উহার উপযোগিতা বা কি, তাহা পরে বলিবেন। এখন তাহাই জানিতে ইচ্ছা করি।

গুরু। আমাদের দেহের ভিতর কুলকুণ্ডলিনীশক্তি আছে, সেই কুলকুণ্ডলিনীই সকল শক্তির আধার।

শিষ্য। উহা কি, তাহা আমাকে বিস্তারিতরূপে বলুন।

গুরু। উহা বুঝিতে হইলে ষট্‌চক্রভেদ বুঝা আবশ্যক।

শিষ্য। তবে তাহাই বলুন।

গুরু। বেশ। আগামী কল্য তোমাকে ষট্‌চক্রভেদ বলিব। তাহা হইলেই তুমি বুঝিতে পারিবে, কুলকুণ্ডলিনী কোথায় অবস্থিত এবং তাহার শক্তিই বা কি। শুধু তাহাই নহে, আমাদের এই দেহে কোথায় কি অবস্থিত আছে, তাহাও জানিতে পারিবে। জানিলে তুমি চমৎকৃত ও মুগ্ধ হইবে এবং তৎসঙ্গে দেহতত্ত্বের অনেক কিছু জানিতে পারিবে।

পঞ্চম অধ্যায়

ষট্‌চক্র

শিষ্য। আপনি আজ ষট্‌চক্রের কথা বলিবেন বলিয়াছেন।

গুরু। হাঁ, তাহা আমার স্মরণ আছে। এই ষট্‌চক্র জানিতে পারিলেই তুমি বুঝিতে পারিবে, দেহের ভিতর কোথায় বা ষট্‌চক্র অবস্থিত আছে, এবং নাড়ীসমূহও বা কোথায় কিরূপে বিদ্যমান; আবার ঐ নাড়ীসমূহের দ্বারা কি কার্য্য সম্পন্ন হয়।

শিষ্য। আমাদের দেহে প্রধান নাড়ী কয়টি?

গুরু। তিনটি মূল নাড়ী, অন্যান্য নাড়ী ইহারই শাখা প্রশাখা।

শিষ্য। ঐ তিনটির নাম কি?

গুরু। ইড়া, পিঙ্গলা ও সুষুম্না।

শিষ্য। ইহারা কোথায় কি ভাবে বিদ্যমান?

গুরু। বলি। মেরুদণ্ডের বহির্দেশে বামভাগে ইড়া, দক্ষিণ ভাগে পিঙ্গলা এবং মধ্যভাগে সুষুম্না নাড়ী বিদ্যমান।

শিষ্য। ইহার আকৃতি প্রকৃতি কিরূপ।

গুরু। ইড়া নাড়ী চন্দ্রের ন্যায় প্রভাযুক্তা, পিঙ্গলা নাড়ী সূর্য্যসদৃশ দীপ্তিশালিনী এবং সুষুম্না নাড়ী চন্দ্র, সূর্য্য এবং অগ্নি—এই তিনের মিলিত তেজঃসম্পন্ন। ইহার বর্ণ ধুতুরাপুষ্পের ন্যায়। এই সুষুম্না নাড়ীই সকল নাড়ীর মধ্যে শ্রেষ্ঠ।

শিষ্য। ইহা শ্রেষ্ঠ কেন?

গুরু। কারণ, ইহা সত্ত্ব রজঃ ও তম—এই ত্রিগুণসম্পন্না।

শিষ্য। ইহার অবস্থানের স্বরূপ কি?

গুরু। ইহা মূলাধার পদ্ম হইতে মস্তকস্থ সহস্রদল কমল পর্য্যন্ত বিস্তৃত আছে। ঐ সহস্রদল কমলের মধ্যভাগে একটি ছিদ্র আছে, সেই ছিদ্র হইতে যে নাড়ী বহির্গত হইয়াছে, তাহার নাম বজ্র। ঐ বজ্র নাড়ীর দুইটি মুখ। এক মুখ লিঙ্গমূল পর্য্যন্ত এবং অপর মুখ মস্তক অবধি বিস্তৃতভাবে বিদ্যমান।

শিষ্য। এই নাড়ী কি খুবই তেজঃশালিনী।

গুরু। ঠিকই বলিয়াছ। এই বজ্র নাড়ী দীপশিখার মত দীপ্তিশালিনী। এই বজ্র নাড়ীর মধ্যভাগে চিত্রিনী নামে আর একটি নাড়ী আছে। ইহা লুতাতন্তুর ন্যায় অতীব সূক্ষ্ম এবং ইহার আদি, অন্ত ও মধ্যভাগ প্রণবযুক্ত।

গুরু। তাৎপর্য্য এই যে, এই নাড়ী ব্রহ্মা-বিষ্ণু—শিবাত্মক। দেহের মধ্যে যে ষট্‌পদ্ম আছে, তাহারই সংযোগসূত্ররূপে এই চিত্রিনী নাড়ী শোভমান।

শিষ্য। এই ষট্‌পদ্মের নাম কি।

গুরু। মূলাধার, স্বাধিষ্ঠান, মণিপূরক, অনাহত, বিশুদ্ধ ও আজ্ঞা। যাঁহারা যোগাভ্যাস করেন, তাঁহারা ব্যতীত এই নাড়ী কাহারও বোধগম্য হয় না।

শিষ্য। দেহের কোন্ স্থানে এই ষট্‌পদ্ম অবস্থিত?

গুরু। সুষুম্না নাড়িতে এই পদ্ম ছয়টি অঙ্কিত অবস্থায় আছে। যে যোগী প্রকৃষ্টরূপে জ্ঞানার্জ্জন করিয়াছেন, তিনিই উহা পরিজ্ঞাত হইতে সমর্থ। এই চিত্রিনী নাড়ীর মধ্যভাগেই ব্রহ্মনাড়ী বিরাজিত।

শিষ্য। উহা কি ভাবে আছে ?

গুরু। মূলাধার পদ্মে মহাদেব বিরাজমান। সেই মহাদেবের মুখবিবর হইতে শিরঃস্থিত সহস্রদল পর্য্যন্ত এই ব্রহ্মনাড়ী বিস্তৃত রহিয়াছে। যৎকালে চিত্ত এই ব্রহ্মনাড়ীতে সংযুক্ত হয়, তৎকালে সুষুম্নানাড়ী কম্পিত হইতে থাকে। তাহার ফলে সমস্ত দেহই এক বিপুল আনন্দে উচ্ছ্বসিত হইয়া পড়ে।

শিষ্য। ঐ ব্রহ্মনাড়ী কিরূপ ?

গুরু। ইহা বিদ্যুৎমালাবৎ দীপ্তিশালিনী, মুনিজনহৃদয়ের যজ্ঞোপবীতের ন্যায় শোভামানা, অতি সূক্ষ্ম, বিশুদ্ধ জ্ঞানশালিনী, নিত্যসুখস্বরূপা এবং অনাবিল জ্ঞানস্বরূপা।

শিষ্য। ঠিক বুঝিতে পারিলাম না।

গুরু। ইহার তাৎপর্য্য এই যে, যিনি এই ব্রহ্মনাড়ীতে চিত্ত নিবিষ্ট করিতে সমর্থ হন, তিনিই নির্ম্মল আত্মজ্ঞান, নিরবচ্ছিন্ন সুখ এবং পরিশুদ্ধ স্বভাব লাভ করেন।

শিষ্য। মূলাধার পদ্ম কোথায় অবস্থিত ?

গুরু। মূলাধার বা আধার পদ্ম লিঙ্গের নিম্নদেশে এবং গুহ্যের ঊর্দ্ধভাগে বিরাজমান। এক কথায় লিঙ্গ এবং গুহ্য—এতদুভয়ের মধ্যস্থলে অবস্থিত।

শিষ্য। মূলাধার পদ্ম কি ?

গুরু। মূলাধার পদ্ম অর্থে ব্রহ্মদ্বার; কেন না, ব্রহ্মনাড়ীর মুখদেশে মূলাধার পদ্ম শোভমান। ঐ ব্রহ্মদ্বার হইতেই অবিরত সুধাধারা ক্ষরিত হইতেছে বলিয়া ঐ স্থান পরম রমণীয় ঐ স্থান সকল পদ্মেরই গ্রন্থিসদৃশ। যোগিগণ বলেন যে, ব্রহ্মদ্বারই সুষুম্নানাড়ীর মুখ।

শিষ্য। ইহার নাম মূলাধার হইল কেন?

গুরু। ইহা কুণ্ডলিনী প্রভৃতি নাড়ীসমূহের আধার বলিয়াই ইহার নাম মূলাধার।

শিষ্য। এই পদ্ম দেখিতে কিরূপ?

গুরু। এই পদ্ম রক্তবর্ণ, ইহার দল চারিটি এবং উহা নিম্ন-দেশে বিকসিত।

শিষ্য। ঐ দলগুলি অমনই আছে, না, তাহাতে কিছু বিন্যস্ত আছে?

গুরু। ঐ দল চারিটি পূর্ব্বাদিক্রমে ব শ ষ স—এই চারিটি অক্ষর বিন্যস্ত আছে। ঐ অক্ষরগুলির বর্ণ তপ্তকাঞ্চনসদৃশ।

শিষ্য। তাহা হইলে কিরূপ দাঁড়াইতেছে?

গুরু। দাঁড়াইতেছে এই যে, ঐ মূলাধার পদ্ম রক্তবর্ণ, চারিদল বিশিষ্ট এবং সেই দলগুলিতে পূর্ব্বদিক হইতে আরম্ভ করিয়া গলিত স্বর্ণের বর্ণযুক্ত চারিটি অক্ষর অর্থাৎ বং শং ষং সং বিন্যস্ত। আবার এই পদ্মের মধ্যভাগে দীপ্তিশালী চতুঃকোণবিশিষ্ট পৃথিবীচক্র বিদ্যমান।

শিষ্য। পৃথিবীচক্র কিরূপ।

গুরু। এই পৃথিবীচক্র আটটি শূলদ্বারা বেষ্টিত, উহার বর্ণ পীত, এবং বিদ্যুতের ন্যায় কোমল। ইহার মধ্যভাগে পৃথ্বীবীজ লং বিরাজিত আছে।

শিষ্য। এই পৃথ্বীবীজের স্বরূপ কি।

গুরু। এই পৃথ্বীবীজের চারটি হাত এবং তিনি বিবিধ ভূষণে বিভূষিত, ঐরাবতারূঢ় এবং ইন্দ্রদেবতাত্মক। এই বীজের ক্রোড়ে নবোদিত সূর্য্যবৎ লোহিতবর্ণ এক শিশু বিরাজিত। তাঁহাকেই সকলে ব্রহ্মা বলিয়া অভিহিত করিয়া থাকেন।

শিষ্য। ঐ হাত কয়টি কি ?

গুরু। ঋক্, যজু, সাম ও অথর্ব্ব, এই চারিটি হস্তস্বরূপ বেদ ব্রহ্মার মুখ হইতে স্ফুরিত হইয়াছে।

শিষ্য। স্ফুরিত হইয়াছে! কেন, ব্রহ্মা কি বেদ রচনা করেন নাই ?

গুরু। না, বেদের কর্ত্তা কেহই নাই। শ্রুতি বলিতেছেন, "ন কশ্চিৎ বেদকর্ত্তা চ বেদস্মর্ত্তা পিতামহঃ।" অর্থাৎ বেদের রচয়িতা কেহ নাই, ব্রহ্মা বেদের স্মরণকর্ত্তা মাত্র। এই নিমিত্তই বেদ সনাতন। এই পৃথিবীচক্রে দেবী ডাকিনী বাস করিয়া থাকেন।

শিষ্য। এই দেবীমূর্ত্তি কিরূপ ?

গুরু। এই দেবীর হাত চারিটি, চক্ষু লোহিতবর্ণ এবং দ্বাদশ সূর্য্যের ন্যায় দীপ্তিশালিনী। পূর্ব্বে যে শিশুরূপী ব্রহ্মার কথা বলা হইয়াছে, এই ডাকিনী দেবীও তাঁহার ন্যায় রূপ ধারণ করিয়া শোভা পাইতেছেন।

শিষ্য। ডাকিনী দেবী এখানে বিরাজিত কেন ?

গুরু। শক্তি বা প্রকৃতি ব্যতীত যে কোনরূপ কার্য্যই হইতে পারে না, ইহা হইতে তাহারই আভাস পাওয়া যাইতেছে। দেব ব্রহ্মা, দেবী ডাকিনী অথবা ব্রহ্মা পুরুষ, ডাকিনী প্রকৃতি। প্রকৃতি ও পুরুষের মিলন ব্যতীত এ জগতে কোন কিছুই সংঘটিত হইতে পারে না, তাই ব্রহ্মা এখানে শক্তির সহিত বিরাজমান। বুঝিয়াছ ?

শিষ্য। আজ্ঞা হাঁ। তাহার পর বলুন!

গুরু। পূর্ব্বে যে বজ্রনাড়ীর কথা বলা হইয়াছে, তাহার মুখপ্রদেশে মূলাধারপদ্মের দলমধ্যে একটি ত্রিকোণ যন্ত্র আছে। এই যন্ত্রটি বিদ্যুতের ন্যায় দীপ্তিশালী, মনোরম ও বিলাসাস্পদ।

শিষ্য। এই যন্ত্রের নাম কি ?

গুরু। এই যন্ত্রের নাম ত্রৈপুর। এই ত্রৈপুর যন্ত্রের অভ্যন্তরে কন্দর্প নামক বায়ু অবস্থিত।

শিষ্য। এখানে কন্দর্প বায়ু কি নিমিত্ত অবস্থিত ?

গুরু। এই কন্দর্প বায়ুই দেহের সর্ব্বাংশে বিচরণ করিয়া থাকে। তাহার ফলেই জীবাত্মা তাহার অধীন হইয়া মানবদেহে অবস্থিতি করেন। এই কন্দর্প বায়ু কোটি সূর্য্যের ন্যায় দীপ্তিমান্ এবং বন্ধুলী পুষ্পাপেক্ষাও গাঢ় রক্তবর্ণ। এই ত্রৈপুর যন্ত্রমধ্যে লিঙ্গরূপী স্বয়ম্ভূ বিরাজমান।

শিষ্য। ইঁহার মূর্ত্তি কিরূপ ?

গুরু। ইঁহার দেহ গলিত স্বর্ণের ন্যায় কোমল অর্থাৎ তাহার দেহ অতিশয় রমণীয়। তিনি পশ্চিমাভিমুখে অধোমুখে অবস্থিত। ইঁহাকে একমাত্র ধ্যান ও তত্ত্বজ্ঞান দ্বারাই লাভ করা যায়।

শিষ্য। তাঁহার মূর্ত্তি কিরূপ ?

গুরু। নবপল্লবের মত তাঁহার বর্ণ, পূর্ণচন্দ্রের ন্যায় সমুজ্জ্বল কান্তি; সুতরাং অতিশয় স্নিগ্ধ। তিনি বারাণসীবাসশীল, বিলাস-সম্পন্ন এবং তাঁহার আকৃতি নদীর আবর্ত্তের ন্যায় গোলাকার।

শিষ্য। ইঁহার দেবী কে এবং তাঁহার অবস্থিতিই বা কিরূপ ?

গুরু। এই স্বয়ম্ভু লিঙ্গের ঊর্দ্ধভাগে জগন্মোহকারিণী, পদ্মসূত্রের ন্যায় অতিসূক্ষ্ম, কুলকুণ্ডলিনী অর্থাৎ মহামায়া অবস্থিত করিয়া সেই মূলাধার পদ্মমধ্যে নিয়ত বিলাসে ব্যাপৃত আছেন। ব্রহ্মনাড়ী হইতে প্রবাহিত সুধাধারা মুখব্যাদান করিয়া ব্রহ্মদ্বারের মুখ আচ্ছাদন করত সেই সুধাধারা পান করিতেছেন। শঙ্খ যেরূপ আবর্ত্ত, সেইরূপভাবে আবর্ত্তিত হইয়াই তিনি অবস্থিতা। তিনি প্রজ্বলিত দীপশ্রেণীস্বরূপা এবং মেঘাভ্যন্তরস্থ বিদ্যুতের ন্যায় পরিশোভিতা।

শিষ্য। তিনি কি ভাবে অবস্থিত?

গুরু। সর্প যেমনভাবে বেষ্টিত হইয়া থাকে, তিনিও সেইরূপভাবে বারত্রয় বেষ্টিত হইয়া সেই স্বয়ম্ভুলিঙ্গের মস্তকে শয়ন করিয়া আছেন, এই জন্যই ইঁহার নাম কুলকুণ্ডলিনী। ইহার পূর্ব্বে একাধিকবার কুলকুণ্ডলিনীর কথা বলিয়াছি। এখন বুঝিলে, কুলকুণ্ডলিনী কি?

শিষ্য। আজ্ঞা হাঁ। ইঁহার এরূপ ভাবে থাকিবার কারণ কি?

গুরু। ইহার কারণ এই যে, এই মহাতেজঃশালিনী কুলকুণ্ডলিনী সেই মূলাধার পদ্মে অবস্থান করতঃ কোমল কাব্যপ্রবন্ধ সকল রচনা করিয়া অতিশয় ভেদক্রমবিশিষ্ট হইয়া মত্ত ভ্রমরদলের গুঞ্জনের ন্যায় অনবরত অব্যক্ত অথচ মধুর ধ্বনি করিতেছেন। ইনিই শ্বাস-প্রশ্বাসের গমনাগমন নিয়ন্ত্রিত করিয়া প্রাণিগণের প্রাণ-রক্ষা করিয়া থাকেন। এই কুলকুণ্ডলিনীর দেহমধ্যে অতীব কুশলা, সাতিশয় জ্ঞানদায়িনী কলা বিদ্যমান।

শিষ্য। কলা অর্থে কি বুঝিব?

গুরু। চৈতন্যময়ী প্রকৃতি।

শিষ্য। ইঁহার কার্য্য কি?

গুরু। বলি শোন। এই কলা বা প্রকৃতি নিত্যানন্দস্বরূপা, বিদ্যুল্লতাবৎ দীপ্তিশালিনী। এই দীপ্তি এত সমুজ্জ্বল যে, এই বিশ্বব্রহ্মাণ্ডের তাবৎ বস্তুই তাঁহার দীপ্তিতে দীপ্তিমান। ইনিই নিত্যজ্ঞানের প্রকাশরূপা, পরমেশ্বরীরূপে জয়যুক্তা হইয়া বিরাজমানা। ইহাই হইল মূলাধার পদ্মের স্বরূপ।

শিষ্য। আর একটু বিশদভাবে বুঝাইয়া বলুন।

গুরু। দেখ, পূর্ব্বেও বলিয়াছি, এখনও বলিতেছি, একবার মাত্র শুনিলেই সকল বস্তু বোধগম্য হয় না। বার বার অধ্যয়ন

করিতে হয়, অন্তর্নিহিত ভাবসকল উপলব্ধি করিতে হয়,—সর্ব্বোপরি গুরুর উপদেশ গ্রহণ করিতে হয়। এ গুরুত্ব বিষয়, অত সহজ নয়। যাহারা মনে করে, গ্রন্থ দেখিয়াই সকল বুঝিব, তাহারা ভ্রান্ত।

শিষ্য। তবে এ সব আলোচনায় ফল কি?

গুরু। ফল এই যে, এই বিষয়ে আগ্রহের উদ্রেক করা মাত্র। আমার যে বিষয়ে কিছুমাত্র ধারণা নাই, আমি ত সে বিষয়ে কিছুমাত্র আকৃষ্ট হইতে পারি না—পারা সম্ভবও নহে। এই প্রেরণা হইতে কৌতূহলের উদ্রেক হয়, কৌতূহল উদ্রিক্ত হইলে তবে সে বিষয়ে প্রচেষ্টা হয়, প্রচেষ্টা হইতেই সিদ্ধিলাভ ঘটে। এই জন্যই আলোচনার প্রয়োজন আছে।

শিষ্য। এ কথা স্বীকার করিতেই হইবে।

গুরু। আমি তোমাকে সংক্ষেপে আর একবার মূলাধার পদ্মের কথা বলি। পূর্ব্বে যে ব্রহ্মনাড়ীর কথা বলিয়াছি, তাহার মুখেই মূলাধার পদ্ম অবস্থিত। এই মূলাধার পদ্ম চারিটি দলযুক্ত, রক্তবর্ণ এবং পূর্ব্বদিক্ হইতে আরম্ভ করিয়া ঐ দলচতুষ্টয়ে যথাক্রমে বং শং ষং সং এই কয়টি অক্ষর বিদ্যমান। ইহাতে পৃথ্বীদেবতাত্মক চতুষ্কোণ মণ্ডল, সেই মণ্ডলের আট দিকে আটটি ত্রিশূল এবং মধ্যভাগে লং বীজ অঙ্কিত। এই মূলাধার পদ্মে শিশুরূপী ব্রহ্মা বিরাজিত, বেদচতুষ্টয় তাঁহার মুখশোভা, তিনি চতুর্ব্বাহু, ভূষণমণ্ডিত এবং ঐরাবতারূঢ়। পৃথিবীচক্রে ইঁহার বাস, ইনি তথায় ডাকিনী নাম্নী শক্তির সহিত অবস্থান করিতেছেন। মূলাধার পদ্মের দলমধ্যে বিদ্যুদাভ ত্রিকোণাকৃতি যন্ত্র, চতুর্দ্দিকে রক্তবর্ণ কন্দর্প বায়ু প্রবাহিত। ঐ ত্রিকোণমধ্যে অধোমুখে নবোদগত পল্লবসদৃশ স্বয়ম্ভুলিঙ্গ বর্ত্তমান; এই লিঙ্গের উর্দ্ধভাগে সার্দ্ধত্রিতয়বেষ্টিত কুলকুণ্ডলিনী বিরাজিতা। এই কুলকুণ্ডলিনীই চৈতন্যরূপিণী প্রকৃতি। এই প্রকৃতিই জ্ঞানিগণের

জ্ঞানলাভের একমাত্র কারণস্বরূপা। ইহাই হইল সংক্ষেপে মূলাধারপদ্মের স্বরূপ। যিনি এই কোটিসূর্য্যসদৃশ তেজঃশালিনী দেবীকে ধ্যানগম্য করিতে পারেন, তিনি বৃহস্পতিতুল্য নরোত্তম এবং সর্ব্বশাস্ত্রার্থবিৎ হইয়া থাকেন। শুধু তাহাই নয়, যিনি এই কুলকুণ্ডলিনীকে উপলব্ধি করিতে সমর্থ হন, এমন কোন ব্যাধি জগতে নাই, যে এরূপ ব্যক্তিকে আক্রমণ করিতে পারে। এরূপ সাধক সর্ব্বসময়েই নির্ম্মলস্বভাব, সদানন্দ এবং বিবিধ স্তবাদি রচনা দ্বারা দেবতা ও গুরুকে প্রসন্ন করিতে সমর্থ। এক কথায় বলা যায়, ইঁহার অসাধ্য জগতে কিছুই নাই।

শিষ্য। আজ্ঞা হাঁ, এইবার ভালভাবেই বুঝিয়াছি। মূলাধারের পর কোন্ পদ্ম।

গুরু। স্বাধিষ্ঠান। এইবার তাহারই কথা বলিব। পূর্ব্বে বলিয়াছি, লিঙ্গের মূলদেশে অর্থাৎ সুষুম্না নাড়ীর মধ্যদেশে চিত্রিনী নাড়ী আছে। তাহা তোমার স্মরণ হয় কি?

শিষ্য। আজ্ঞা হাঁ, হয় বৈ কি।

গুরু। বেশ। সেই চিত্রিনী নাড়ীতে একটি পদ্ম বিরাজমান।

শিষ্য। এই পদ্মের আকৃতি কিরূপ?

গুরু। উহা সিন্দূরবৎ অরুণবর্ণ, সুদৃশ্য এবং ইহা ষড়্দল। ঐ দলগুলি বিদ্যুদ্বৎ সমুজ্জ্বল।

শিষ্য। ঐ দলে কি আছে?

গুরু। ছয়টি অক্ষর।

শিষ্য। অক্ষরগুলি কি?

গুরু। বং ভং মং যং রং ও লং। ইহারই নাম স্বাধিষ্ঠান পদ্ম।

শিষ্য। ইহাতে আর কিছু নাই?

গুরু। আছে বৈ কি। ক্রমে সবই প্রকাশ পাইবে। এই

পদ্মের মধ্যস্থলে অর্দ্ধচন্দ্রসদৃশ শ্বেতবর্ণ বরুণচক্র বিরাজিত। ইহাকেই বরুণের জলমণ্ডল বলে। ইহারই মধ্যে শারদীয় চন্দ্রবৎ নির্ম্মল মকরবাহন বরুণবীজ বং অবস্থিত আছে।

শিষ্য। বরুণবীজের আধার কে?

গুরু। বরুণবীজের আধারভূত স্বয়ং বরুণদেব। তাঁহার অঙ্কে নীলবর্ণ, পীতবস্ত্রপরিহিত, নবযৌবনসম্পান্ন, শ্রীবৎসলাঞ্ছিত এবং কৌস্তুভাদিপরিশোভিত চতুর্হস্ত শ্রীনারায়ণ বিরাজিত।

শিষ্য। ইহার শক্তি কি?

গুরু। এই বরুণচক্রে রাকিনীশক্তি বিদ্যমান। ইনি নীলপদ্ম তুল্য কান্তিমতী, বিবিধ অস্ত্রধারিণী, অলঙ্কৃতা এবং উন্মত্তচিত্তা। ইনিই এই পদ্মের শক্তি ও পুরুষ শ্রীনারায়ণ।

শিষ্য। ইহা দ্বারা কি উপকার হয়?

গুরু। যিনি এই পদ্মকে উপলব্ধি করিতে সমর্থ হন, তিনি ষড়রিপু ধ্বংস করিতে সমর্থ হন।

শিষ্য। ষড়রিপু কি?

গুরু। কাম, ক্রোধ, লোভ, মোহ, মদ ও মাৎসর্য্য এই ছয়টি রিপু।

শিষ্য। ইহার আর কি গুণ আছে, বলুন।

গুরু। অজ্ঞান অন্ধকারাচ্ছন্ন মানবের জ্ঞানসূর্য্যের উদয় হওয়ায় ঐ অজ্ঞানান্ধকার তিরোহিত হয় ও কবিত্ব শক্তি জন্মে।

শিষ্য। সংক্ষেপে আর একবার বলুন।

গুরু। চিত্রিনী নাড়ীতে একটি ষড়্দলপদ্ম আছে, ইহা বিদ্যুতের ন্যায় প্রজ্জ্বোল, ঐ ষড়্দলে বং ভং মং যং রং লং বর্ণগুলি বিদ্যমান। উহাতে শারদীয় চন্দ্রের ন্যায় শুভ্রবর্ণ বরুণবীজ বং বিরাজিত। এই পদ্মে বরুণদেবের অঙ্কে নবযৌবনসম্পন্ন নীলবর্ণ

চতুর্ভুজ নারায়ণ অবস্থিত এবং নীলবর্ণা চতুর্ভুজ রাকিনীশক্তি অধিষ্ঠিতা। ইহা সংক্ষেপে স্বাধিষ্ঠান পদ্মের স্বরূপ। ইহার পর মণিপুর পদ্ম।

শিষ্য। তাহা বলুন।

গুরু। পূর্ব্বে যে ষড়্‌দল স্বাধিষ্ঠানপদ্মের কথা বলিয়াছি, সেই পদ্মের উর্দ্ধভাগে নাভিমূলে দশদলবিশিষ্ট এক পদ্ম আছে। ইহারই নাম মণিপুর পদ্ম।

শিষ্য। ঐ দশ দলে কোন্ কোন্ বীজ নিহিত?

গুরু। এই পদ্মের বর্ণ গাঢ় নীল এবং উহার দশ দলে যথাক্রমে ডং ঢং ণং তং থং দং ধং নং পং ও ফং—এই দশটি বর্ণ বিন্যস্ত।

শিষ্য। এই সকল অক্ষরের বর্ণ কি?

গুরু। উহাদের বর্ণ নীলপদ্মবং এবং অত্যন্ত তেজঃশালী।

শিষ্য। ইহার মণ্ডল কিরূপ?

গুরু। ইহাতে অগ্নির অধিষ্ঠানভূমি ত্রিকোণযুক্ত এক মণ্ডল বিদ্যমান। ইহা অরুণবর্ণ এবং নবোদিত সূর্য্যের ন্যায় লোহিত-বর্ণাভা। এই ত্রিকোণের বহির্ভাগে তিনটি দ্বার বিদ্যমান এবং তাহাতে বহ্নিবীজ বিন্যস্ত।

শিষ্য। বহ্নিবীজ কাহাকে বলে?

গুরু। রং। ইহাই হইল বহ্নিবীজ।

শিষ্য। ইহার স্বরূপ কি?

গুরু। এই বহ্নিবীজ মেষাধিরূঢ়, নবোদিত সূর্য্যতুল্য এবং চতুর্হস্তযুক্ত, এইভাবে ধ্যান করা কর্ত্তব্য। ইহার ক্রোড়ে উজ্জ্বল সিন্দূরবং বর্ণসম্পন্ন ভস্মলিপ্তদেহ, সৃষ্টি ও লয়কারী, বৃদ্ধ, ত্রিনয়ন, সর্ব্বাভীষ্টপ্রদ, রুদ্ররূপী মহাকাল বিরাজ করিতেছেন, মহাকালের এক হস্তে বর এবং অপর হস্তে অভয় শোভা পাইতেছে।

শিষ্য। ইঁহার শক্তির নাম কি ?

গুরু। লাকিনী।

শিষ্য। ইনি দেখিতে কিরূপ, এবং ইঁহার গুণই বা কি ?

গুরু। ইনি নিখিল শুভদাত্রী, সর্ব্বকল্যাণকারিণী, চতুর্হস্তা, তপ্ত-কাঞ্চনবর্ণাভা, পীতবস্ত্রপরিধানা, নানারত্নালঙ্কারভূষিতা এবং সদানন্দময়ী। ইহাই মণিপুরপদ্ম। যে সাধক এই মণিপুরপদ্মকে ধ্যানগম্য করিতে সমর্থ হন, তিনি সৃষ্টি, স্থিতি এবং সংহার কার্য্যে পারগ। তাঁহার মুখে বাণী বিদ্যাদায়িনী দেবী সরস্বতী নিয়ত বাস করিয়া থাকেন।

শিষ্য। সরস্বতী বাস করেন, এ কথার তাৎপর্য্য ?

গুরু। তাৎপর্য্য এই যে, সেই সাধক অশেষ জ্ঞানসম্পন্ন হন। মণিপুরপদ্মের আর নাম নাভিপদ্ম। ইহার পর অনাহত পদ্ম।

শিষ্য। অনাহত পদ্মের কথা বলুন।

গুরু। বলি, শোন। মণিপুর বা নাভিপদ্মের ঊর্দ্ধভাগে হৃৎ-প্রদেশে বন্ধুকপুষ্পতুল্য দ্বাদশদল পদ্ম আছে, তাহারই নাম অনাহতপদ্ম।

শিষ্য। ইহার অক্ষরসংখ্যা কত ?

গুরু। ইহার দ্বাদশদলে দ্বাদশটি অক্ষর, যথা—কং খং গং ঘং ঙং চং ছং জং ঝং এবং টং এবং ঠং এইগুলি যথাক্রমে বিন্যস্ত আছে।

শিষ্য। ইহাদের বর্ণ কিরূপ ?

গুরু। এই সকলের বর্ণ প্রোজ্জ্বল সিন্দূরের ন্যায়। ইহাদের ভিতর ষট্‌কোণবিশিষ্ট এবং ধূম্রবর্ণ বায়ুমণ্ডল বিরাজমান। এই ষট্‌কোণের মধ্যেই বায়ুবীজকে ধ্যান করা কর্ত্তব্য।

শিষ্য। বায়ুবীজ কি ?

গুরু। যং।

শিষ্য। ইহার মূর্ত্তি কিরূপ।

গুরু। ইহা ধূম্রবর্ণ, মাধুর্য্যবিশিষ্ট, চতুর্হস্ত, কৃষ্ণসারাধিরূঢ় এবং সর্ব্বপ্রধান।

শিষ্য। ইহার পুরুষ কে ?

গুরু। ঈশান।

শিষ্য। তাঁহার মূর্ত্তি কিরূপ এবং তাঁহার ধ্যান কি ?

গুরু। ইনি করুণানিধান, মালিন্যহীন্ এবং শ্বেতবর্ণ; ইহাই ইঁহার ধ্যান। এই দেব ঈশান স্বর্গ, মর্ত্ত্য ও পাতাল—এই ত্রিভুবনবাসী। ইনি নিখিল জীবের অভয়দানকারী এবং বরদাতা বলিয়া কথিত।

শিষ্য। ইঁহার শক্তি কে ?

গুরু। কাকিনী।

শিষ্য। তাঁহার মূর্ত্তি কিরূপ ?

গুরু। ইনি নবীন বিদ্যুতের ন্যায় পীতবর্ণা, নয়নত্রিতয়যুক্তা এবং মঙ্গলকারিণী। ইনি সর্ব্বালঙ্কারভূষিতা, সদানন্দময়ী, যোগিগণের হিতকারিণী, আনন্দবিহ্বলা, ইহাঁর অন্তঃকরণ সদাই অমৃতময়ী। ইনি চতুর্ভুজা; সেই ভুজচতুষ্টয়ে যথাক্রমে পাশ, কঙ্কাল, বর এবং অভয় বিরাজ করিতেছে এবং ইঁহার গলদেশে অস্থিমালা শোভা পাইতেছে।

শিষ্য। ইহাতে আর কি আছে ?

গুরু। এই পদ্মের কর্ণিকার অর্থাৎ বীজকোষের মধ্যে কোটি-বিদ্যুৎতুল্য কোমলদেহা, কল্যাণবিধায়িনী, ত্রিনয়না, ত্রিকোণা নামধারিণী অন্য এক শক্তি বিরাজমানা এবং উহার মধ্যে সুবর্ণবৎ এক বাণলিঙ্গ বিদ্যমান। এই বাণলিঙ্গের শিরোদেশ সূক্ষ্মরন্ধ্রযুক্ত অর্থাৎ মণির উপর যেরূপ সূক্ষ্ম ছিদ্র শোভা পায়, ঠিক তদ্রূপ।

শিষ্য। সংক্ষেপে অনাহত পদ্মের কথা একবার বলুন।

গুরু। বলিতেছি। হৃদ্দেশে বন্ধুকপুষ্পবৎ লালবর্ণ, দ্বাদশদলযুক্ত,

ক হইতে ঠ পর্য্যন্ত দ্বাদশটি অক্ষরসমন্বিত পদ্ম আছে, সেই পদ্মে ধূম্রবর্ণ ষট্‌কোণাকৃতি বায়ুমণ্ডল, ঐ ষট্‌কোণাভ্যন্তরে চারিহস্তযুক্ত কৃষ্ণসারবাহন বায়ুবীজ যং, তাহার মধ্যে দুইটি হস্তযুক্ত শুক্লবর্ণ ঈশানদেব, বিদ্যুতের ন্যায় বর্ণবিশিষ্টা চতুর্ভুজা কাকিনী শক্তি এবং পদ্মমধ্যস্থ বীজকোষে ত্রিনয়না ত্রিকোণা নামধেয়া বিদ্যুদ্বরণী শক্তি এবং স্বর্ণতুল্য তেজস্কর বাণলিঙ্গ বিরাজমান। বুঝিয়াছ?

শিষ্য। আজ্ঞা হাঁ। এখন ইহার ফল কি, তাহাই বলুন।

গুরু। যে ব্যক্তি এই অনাহত পদ্মকে হৃদয়ে ধ্যান করিতে সমর্থ হয়, সেই ব্যক্তি বৃহস্পতিতুল্য হন এবং তিনি স্বর্গ মর্ত্ত্য ও পাতালের রক্ষা বা ধ্বংস করিতে সমর্থ। এক কথায় বলা যাইতে পারে, তিনি কেবল বৃহস্পতির নহে—জগতের ঈশ্বর হইয়া থাকেন। এ অনাহত পদ্ম কল্পবৃক্ষের ন্যায় সর্ব্বকামনা পূরণ করিতে পারে। এই এই পদ্মই মহাদেবের আবাসভূমি কৈলাসতুল্য, নিষ্প্রকম্প দীপশিখাসদৃশ জীবাত্মা কর্ত্তৃক পরিশোভিত এবং সূর্য্যমণ্ডলের ন্যায় তেজঃসম্পন্ন। তাহার সম্বন্ধে অন্যবিধ মতও বিদ্যমান।

শিষ্য। সে মত কি?

গুরু। অনেকে বলেন, পূর্ব্বে যে দ্বাদশদল পদ্মের কথা বলা হইয়াছে, তাহার মধ্যভাগে গোপন অপর এক পদ্ম আছে, তাহার দল আটটি। এই অষ্টদলপদ্মই কল্পবৃক্ষস্বরূপ। এই কল্পবৃক্ষের মূলদেশে মহাদেব প্রভৃতি দেববৃন্দ বিরাজমান। ঐ স্থানই হংসাকৃতি জীবাত্মার অধিষ্ঠানস্থান। সাধক ইষ্টদেবতাজ্ঞানে সেই জীবাত্মাকে ধ্যান করিতে পারিলে নিখিল অভিষ্টই লাভ করিতে সমর্থ হন। এই অনাহত পদ্মকে যিনি ধ্যান করিতে পারেন, তিনিই সকল যোগীর মধ্যে শ্রেষ্ঠ। তিনি সকল রমণীর মনোজয়ে সমর্থ, অথচ ইন্দ্রিয় জয় করা তাঁহাতেই সম্ভব।

তিনি অসাধারণ কবিত্বশক্তি লাভ করেন ও নারায়ণের ন্যায় সর্ব্বময় কর্ত্তৃত্বই তিনি অর্জ্জন করেন। বেশী কি বলিব, পর-শরীরে প্রবেশলাভ করিবার শক্তিও তিনি অর্জ্জন করেন। ইহাই হইল অনাহতপদ্ম সম্বন্ধে শেষ কথা।

শিষ্য। ইহার পর কোন্ পদ্ম।

গুরু। বিশুদ্ধাখ্য।

শিষ্য। ইহা কোথায় বর্ত্তমান ?

গুরু। কণ্ঠদেশে।

শিষ্য। ইহাতে কয়টি দল আছে ?

গুরু। ষোড়শটি স্বরবর্ণ।

শিষ্য। ষোলটি স্বরবর্ণ ! স্বরবর্ণ ত চৌদ্দটিই জানি।

গুরু। চৌদ্দটি স্বরবর্ণের নাম কর।

শিষ্য। অ আ ই ঈ উ ঊ ঋ ৠ ঌ ৡ এ ঐ ও ঔ।

গুরু। বেশ। ঐগুলির সহিত অং অঃ এই দুইটি যোগ করিলেই ষোলটি হইল।

শিষ্য। কিন্তু ঐ দুইটি ত অ'ই মাত্র। তবে কি বুঝিব অকার তিনটি ?

গুরু। না, অকার একটিমাত্র।

শিষ্য। তবে ?

গুরু। ঐ দুইটি অন্য কিছুই নহে, উহারা অনুস্বর ও বিসর্গ। কিন্তু ঐ দুইটি পৃথক উচ্চারণ করা সম্ভব নহে বলিয়া অকারযুক্ত করিয়া উচ্চারণ করিতে হয়। এই পদ্মমধ্যে পূর্ণচন্দ্রবৎ গোলাকৃতি আকাশমণ্ডল বিদ্যমান। বিশুদ্ধজ্ঞানসম্পন্ন, হিমচ্ছায়াবৎ শ্বেত হস্তীর উপর আরূঢ়, শ্বেতবর্ণ পাশ অঙ্কুশ বর ও অভয়—চারি হস্তে এই চারিটি ধারণ করতঃ মস্থ পরিশোভিত, আকশচক্রের ক্রোড়দেশে দশবাহু, ব্যাঘ্রচর্ম্ম

পরিহিত, পঞ্চমুখ, ত্রিনেত্র, গৌরীর সহিত একাঙ্গ দেবাদিদেব মহাদেব বিরাজিত রহিয়াছেন।

শিষ্য। এই পদ্মের শক্তি কে? তাঁহার মূর্ত্তি কিরূপ?

গুরু। শাকিনী, ইনি পীতাম্বরধারিণী এবং চন্দ্রবিম্ব-নির্গত সুধাপানে সদাই আনন্দচিত্তা, ইনি চতুর্হস্তা। সেই হস্তচতুষ্টয়ে বাণ, ধনু, পাশ ও অঙ্কুশ ধারণ করিয়া আছেন। এই পদ্মের কর্ণিকার অভ্যন্তরে বিশুদ্ধ নির্ম্মল চন্দ্রমণ্ডল শোভিত আছে।

শিষ্য। এই চন্দ্রমণ্ডলের স্বরূপ কি?

গুরু। ইহা আর কিছুই নহে; ইহা হইতেছে, লক্ষ্মীযুক্ত ও জিতেন্দ্রিয় ব্যক্তির মোক্ষদ্বার বা নির্ব্বাণদ্বার।

শিষ্য। ইহার শক্তি কি?

গুরু। ইহার শক্তি অসীম।

শিষ্য। কি সে শক্তি?

গুরু। এই বিশুদ্ধাখ্য পদ্মে যে যোগী নিরন্তর সমাহিত থাকেন, তিনি যদি ক্রোধযুক্ত হন, তাহা হইলে তিনি মুহূর্ত্তমধ্যে এই ত্রিভুবন প্রচালিত করিতে সমর্থ হন।

শিষ্য। ইহার শক্তি ত অদ্ভুত।

গুরু। তোমাকে ইহার শক্তির কথা অধিক কি বলিব, সেই যোগী যখন ত্রিভুবনচালনে রত হন, তখন কি ব্রহ্মা, কি রুদ্র এমন কি, স্বয়ং বিষ্ণু পর্য্যন্ত তাহাতে বাধা দিতে সমর্থ হন না, সূর্য্য বা গণপতি প্রভৃতির কথা আর কি বলিব!

শিষ্য। ইহার আর কি শক্তি আছে?

গুরু। সেই যোগী কবি, কামী, জ্ঞানী, শান্তচিত্ত, সর্ব্বলোকদর্শী, সর্ব্বলোকহিতৈষী, রোগশূন্য, শোকহীন এবং চিরজীবী হইয়া

সূর্য্যের যেরূপ অন্ধকাররাশি বিদূরিত করেন, তেমনই নিখিল বিপদ্‌রাশি দূর করিতে সমর্থ।

শিষ্য। সংক্ষেপে বিশুদ্ধাখ্যপদ্মের কথা বুঝাইয়া বলুন।

গুরু। কেন, তুমি কি উহা ধারণা করিতে পার নাই?

শিষ্য। আজ্ঞা হাঁ, ধারণা করিতে পারিয়াছি; তবে বিক্ষিপ্ত-ভাবে শ্রবণ করিয়াছি, তাই আর একবার সংক্ষেপে শুনিতে চাই।

গুরু। বেশ, আমি বলিতেছি, তুমি শ্রবণ কর। কণ্ঠদেশে ষোড়শদলযুক্ত এবং ষোড়শ স্বরবর্ণ বিশিষ্ট এক পদ্ম বিদ্যমান, ইহার নাম বিশুদ্ধাখ্য পদ্ম এবং ইহা ধূম্রবর্ণ। ঐ পদ্মের অভ্যন্তরে আকাশমণ্ডল বিদ্যমান; ঐ মণ্ডলমধ্যে শ্বেতহস্তিবাহন চতুর্হস্ত মনু আছেন। ঐ মনুর ক্রোড়দেশে একদেহে হরগৌরী শোভিত আছেন; তথায় শাকিনী নাম্নী শক্তি এবং নিষ্কলঙ্ক চন্দ্রমণ্ডল বিরাজমান। ঐ চন্দ্রমণ্ডল জিতেন্দ্রিয় ব্যক্তির নির্ব্বাণদ্বার। সংক্ষেপে ইহাই হইল বিশুদ্ধাখ্য পদ্ম। ইহার পর আজ্ঞাপদ্ম।

শিষ্য। আজ্ঞা পদ্মের স্বরূপ কি?

গুরু। তুমি কি পূর্ব্বে আজ্ঞাপদ্মের নাম শুন নাই?

শিষ্য। আজ্ঞা হাঁ, শুনিয়াছি; কিন্তু উহার স্বরূপ জানি না। তাই প্রশ্ন করিতেছি।

গুরু। তোমার প্রশ্ন সঙ্গত, ইহা স্বীকার করিতেই হইবে।

শিষ্য। তবে আমাকে আজ্ঞাপদ্ম বুঝাইয়া দিন।

গুরু। বুঝাইতেছি, শ্রবণ কর।

শিষ্য। আজ্ঞা পদ্ম কোথায় অবস্থিত?

গুরু। উভয় ভ্রূর মধ্যভাগে আজ্ঞাপদ্ম অবস্থিত।

শিষ্য। এই পদ্মের দল অবশ্যই আছে?

গুরু। অবশ্যই আছে। দল ব্যতীত কি পদ্ম হওয়া সম্ভব?

শিষ্য। ইহার দল কয়টি?

গুরু। ইহার দল দুইটি।

শিষ্য। ইহার বর্ণ কিরূপ?

গুরু। নিষ্কলঙ্ক চন্দ্রমাবৎ ইহার বর্ণ শুভ্র এবং ইহা যোগিগণের ধ্যানস্থান স্বরূপ।

শিষ্য। ইহাতে কি কি বর্ণ আছে?

গুরু। ঐ দুইটি দলে হ এবং ক্ষ—এই দুইটি বর্ণ বিদ্যমান।

শিষ্য। এই পদ্মে আর কি কি আছে?

গুরু। উহার মধ্যভাগে বিদ্যামুদ্রা, কপাল, ডমরু এবং জপমালা বিভূষিতা চতুর্হস্তবিশিষ্টা নির্ম্মলচিত্তা ষড়বদন এক শক্তি বিরাজিতা।

শিষ্য। ঐ শক্তির নাম কি?

গুরু। হাকিনী।

শিষ্য। ঐ পদ্মের অভ্যন্তরভাগ কিরূপ?

গুরু। এই পদ্মের অভ্যন্তরভোগ সূক্ষ্মাকার মন এবং যোনি-সদৃশা কর্ণিকায় এক শিবলিঙ্গ বিদ্যমান।

শিষ্য। ঐ শিবলিঙ্গের একটি নাম অবশ্যই আছে।

গুরু। নিশ্চয়ই।

শিষ্য। লিঙ্গের নাম কি?

গুরু। ইতর।

শিষ্য। ইতরলিঙ্গের স্বরূপ কি?

গুরু। এই শিবলিঙ্গ বিদ্যুন্মালাবৎ দীপ্তিশালী, ব্রহ্মজ্ঞানলাভের প্রবোধক এবং বেদাদি নিখিল শাস্ত্রের প্রণবস্বরূপ।

শিষ্য। কি প্রকারে ইহার ধ্যান করিতে হয়?

গুরু। যোগী ব্যক্তি একাগ্রমনে এবং যথাক্রমে হাকিনী শক্তি, মন, ইতরনামক শিবলিঙ্গ এবং পরিশেষে প্রণবচিন্তা করতঃ ধ্যানস্থ হইবেন।

শিষ্য। এই ধ্যান দ্বারা কি ফললাভ করা যায়?

গুরু। যিনি এইভাবে অর্থাৎ আজ্ঞাপদ্মে যথাক্রমে হাকিনী-শক্তি মন, ইতরনামক শিবলিঙ্গ এবং প্রণব ধ্যান করিতে সমর্থ হন, তিনি ঋষিশ্রেষ্ঠ, সর্ব্বজ্ঞ, নিখিলবেত্তা, সর্ব্বদর্শী, সর্ব্বলোক-হিতৈষী এবং নিখিলশাস্ত্রার্থবিৎ হইতে সমর্থ হন।

শিষ্য। আর কি ফললাভ করা যায়?

গুরু। তিনি পর কায়ে প্রবেশ করিবার শক্তিলাভ করেন এবং সর্ব্বশক্তিমান হইয়া থাকেন।

শিষ্য। সর্ব্বশক্তিমান অর্থে কি বুঝিব?

গুরু। তাৎপর্য্য এই যে, এ জগতে তাঁহার কোন বস্তু বা কার্য্যই দুর্লভ নহে। এই পদ্মের অন্তশ্চক্রে—

শিষ্য। অন্তশ্চক্র কি?

গুরু। যে স্থানকে পরমশক্তিস্থান কহে, উহাই অন্তশ্চক্র। উহা ভ্রূর ঊর্দ্ধভাগে অবস্থিত। সেই অন্তশ্চক্রে বিশুদ্ধজ্ঞান ও জ্ঞেয়স্বরূপ অন্তরাত্মা অবস্থিতি করিতেছেন।

শিষ্য। ইহা দেখিতে কিরূপ?

গুরু। এই অন্তরাত্মা প্রজ্বলিত দীপশিখার ন্যায় উজ্জ্বল এবং প্রণবাত্মক। এই প্রণবের ঊর্দ্ধদেশ অর্দ্ধচন্দ্র দ্বারা পরিশোভিত। আবার ইহারও উপরে বিন্দুরূপী মকার শোভা পাইতেছে।

শিষ্য। মকার একক না, উহাতে অপর কিছু আছে?

গুরু। মকার একক নহে। উহাতে এক শিবলিঙ্গ বিদ্যমান।

শিষ্য। তাঁহার আকৃতি কিরূপ?

গুরু। ঐ শিবলিঙ্গ বলরামসদৃশ শ্বেতবর্ণ এবং চন্দ্রসমূহের ন্যায় ধবল এবং তিনি নাদরূপী।

শিষ্য। আজ্ঞাপদ্ম ধ্যানের ফল কি?

গুরু। এই আজ্ঞাপদ্ম পরমানন্দের আলয়। ইহাতে যাহার চিত্ত স্থির হয়, সে পরমগুরুর আরাধনা করত অন্তরীক্ষে পুরী নির্ম্মাণ করিতেও সমর্থ হয়।

শিষ্য। অন্তরীক্ষে পুরী নির্ম্মাণের তাৎপর্য্য কি?

গুরু। তাৎপর্য্য এই যে, উত্তমরূপে আজ্ঞাপদ্মে চিত্ত লীন হইলে নিরালম্বমুদ্রাতত্ত্ব জ্ঞাত হওয়া যায়।

শিষ্য। ইহার ফল কি?

গুরু। ইহার ফল এই যে, যিনি ইহাতে অভ্যস্ত হইতে সমর্থ হন, তিনি আত্মজ্যোতিঃকলাদর্শনে সমর্থ হন।

শিষ্য। আত্মজ্যোতিঃকলাদর্শনের ফল কি?

গুরু। আত্মজ্যোতিঃকলাদর্শন হইলেই নিখিল ব্রহ্মাণ্ডের আত্ম-স্বরূপ অবগত হইতে পারা যায়। বুঝিয়াছ?

শিষ্য। আজ্ঞা হাঁ। আর একটা কথা।

গুরু। কি বল।

শিষ্য। আপনি পূর্ব্বে অন্তরাত্মার কথা বলিয়াছেন। সে সম্বন্ধে কিছু জানিতে ইচ্ছা করি।

গুরু। কি জানিতে চাহ?

শিষ্য। উহার বর্ণ কিরূপ, উহাতে কি আছে, ইত্যাদি।

গুরু। দীপশিখার ন্যায় ঐ অন্তরাত্মা দীপ্তিশালী, প্রভাত-কালীন সূর্য্যবৎ তেজঃসম্পন্ন। এই অন্তরাত্মাকে আকাশ ও পৃথিবীর মধ্যস্থল বলিয়া চিন্তা করিতে হইবে।

শিষ্য। ঠিক বুঝিতে পারিলাম না।

গুরু। বুঝাইয়া দিতেছি। অন্তরাত্মা অর্থাৎ ঐ জ্যোতিঃ শিরঃ প্রদেশ হইতে মূলাধারপদ্মস্থিত পৃথিবীচক্র অবধি বিস্তৃতরূপে বিদ্যমান। এই স্থানেই সূর্য্য, চন্দ্র এবং অগ্নির তেজশালী নিখিল জগতের সাক্ষীস্বরূপ ষড়ৈশ্বর্য্যসম্পন্ন অক্ষয় ও অব্যয় ঈশ্বরের সাক্ষাৎকার লাভ হয়। আর এই স্থানই বিষ্ণুর অতুলনীয় প্রমোদভবনস্বরূপ।

শিষ্য। আজ্ঞাপদ্মজ্ঞানের ফল কি?

গুরু। এই আজ্ঞাপদ্মে মনোনিবেশ পূর্ব্বক যদি কোন যোগী প্রাণত্যাগ করেন, তাহা হইলে তিনি অবিনাশী, জন্মান্তররহিত, এবং ত্রিজগতের আদিভূত সনাতন, বেদান্তবেদ্য পরমপুরুষে লয়প্রাপ্ত হন অর্থাৎ তিনি মুক্তিলাভ করেন, এ বিষয়ে সন্দেহ নাই।

শিষ্য। পূর্ব্বে আপনি নাদরূপী মহাদেবের কথা বলিয়াছেন, কিন্তু সে সম্বন্ধে বিস্তৃতভাবে কিছু বলেন নাই।

গুরু। বলিতেছি। দ্বিদলপদ্মের উর্দ্ধে যে নাদরূপী মহাদেব আছেন, তাঁহার উর্দ্ধভাগ বায়ুর বিলীনস্থান। তিনি দ্বিহস্ত। সেই হস্তদ্বয় দ্বারা বর ও অভয় মুদ্রা ধারণ করিয়া বিদ্যমান। তিনি নির্ম্মল এবং স্থিরপ্রকৃতি। তাঁহার দর্শনে ফল অনন্ত।

শিষ্য। সেই ফল কি?

গুরু। যোগী যৎকালে শ্রীগুরুর পাদপদ্ম ধ্যান করিতে করিতে ঐ নাদরূপী মহাদেবকে দর্শন করিতে সমর্থ হন, তখনই তিনি বাক্‌সিদ্ধি লাভ করিয়া থাকেন।

শিষ্য। বাক্‌সিদ্ধির অর্থ কি?

গুরু। অর্থ এই যে, তাঁহার বাক্যের শক্তি এরূপ অমোঘ হয় যে, তিনি যাহা বলিবেন, তাহাই হইবে। তোমাকে এই ষট্‌চক্রের কথা

বলিলাম। ইহা হইতে বুঝিতে পারা যাইতেছে যে, যোগশিক্ষা করিতে হইলে ইহার প্রয়োজনীয়তা কত অধিক।

শিষ্য। ইহা না জানিলে কি যোগসাধন হয় না ?

গুরু। না। এই ষট্‌চক্র পরিজ্ঞাত না হইলে কেহই যোগমার্গে অগ্রসর হইতে সমর্থ হয় না। এই ষট্‌চক্রের সহিত আর একটি বিষয় সম্যক্ প্রকারে পরিজ্ঞাত হওয়া অত্যাবশ্যক।

শিষ্য। সেটি কি?

গুরু। সহস্রার পদ্ম।

শিষ্য। পূর্ব্বে সহস্রার পদ্মের নাম শুনিয়াছি বটে; কিন্তু সম্যক্ অবগত নাহি।

গুরু। বলিয়াছি ত, ইহা পরিজ্ঞাত হওয়া বিশেষ আবশ্যক; ইহা পরিজ্ঞাত না হইলে যোগপথে অগ্রসর হওয়াই সম্ভব হয় না।

শিষ্য। ইহা কোন্ স্থানে অবস্থিত ?

গুরু। ইহা আজ্ঞাপদ্মের উর্দ্ধদেশে বিরাজমান।

শিষ্য। ঠিক বুঝিলাম না।

গুরু। আজ্ঞাপদ্মে যে নাদরূপী মহাদেবের কথা বলিয়াছি, তাহার উর্দ্ধভাগে শঙ্খিনী নাড়ী বিদ্যমান। কেমন মনে আছে ত ?

শিষ্য। আজ্ঞা হাঁ।

গুরু। বেশ। সেই শঙ্খিনী নাড়ীর মস্তকে শূন্যাকার স্থান আছে। সেই স্থানে যে শক্তি বিরাজ করিতেছেন, তাঁহার অধঃ-প্রদেশে এই প্রস্ফুটিত সহস্রদল কমল বিদ্যমান।

শিষ্য। ইহার বর্ণ কিরূপ ?

গুরু। পূর্ণচন্দ্রবৎ শ্বেতবর্ণ এবং ইহার মুখ অধোদিকে প্রসারিত।

শিষ্য। এই পদ্ম দেখিতে কিরূপ ?

গুরু। ইহার আকৃতি অতি মনোরম এবং উহার কলগুলি প্রাতঃকালীন সূর্য্যের ন্যায় দীপ্তিসম্পন্ন। অকারাদি পঞ্চাশটি বর্ণ বিন্যস্ত এবং ইহা নিত্যানন্দস্বরূপ।

শিষ্য। এই পদ্ম কি মাত্র প্রস্ফুটিত রহিয়াছে, না, ইহাতে অন্যান্য পদ্মের ন্যায় শক্তি প্রভৃতি বিদ্যমান আছে।

গুরু। দেহাভ্যন্তরস্থ পদ্মমাত্রেই ঐ সকল বিদ্যমান। এই সহস্রার পদ্মের মধ্যভাগে নিষ্কলঙ্ক পূর্ণচন্দ্র নিরন্তর সমুদিত থাকিয়া জ্যোৎস্না-রাশি বিকীরণ করিতেছেন। সেই জ্যোৎস্নালোকে তৎপ্রদেশ অতীব শোভাশালী হইয়া সম্পূর্ণ শ্রী ধারণ করিয়াছে। আর ঐ চন্দ্র হইতে বিনির্গত অমৃতধারা যেন হাস্যের মত তথায় বিরাজমান।

শিষ্য। ইহার যন্ত্র কি প্রকার এবং কোথায় আছে?

গুরু। ইহার অভ্যন্তরভাগে বিদ্যুতের ন্যায় জ্যোতিশালী ত্রিকোণ এক যন্ত্র আছে। সেই যন্ত্রের মধ্যে দেবগণের গুরুস্বরূপ যে আত্মা, তাঁহার অতি গোপন এক শূন্যস্থান আছে।

শিষ্য। এই স্থান গোপন কি নিমিত্ত?

গুরু। ইহার কারণ এই যে, এইস্থান পরমানন্দ উপভোগের মূল, অতিসূক্ষ্ম এবং পূর্ণচন্দ্র তেজঃসম্পন্ন।

শিষ্য। ইহার শিব কোথায়?

গুরু। এই স্থানেই আকাশরূপী পরমাত্মার স্বরূপ, আনন্দস্বরূপ এবং নিখিল জীবের মোহান্ধকার বিনাশী সদাশিব বিরাজিত।

শিষ্য। তিনি এইস্থানে অবস্থান করিতেছেন কেন?

গুরু। এই স্থানে অবস্থান পূর্ব্বক তিনি যোগীগণকে সুধাধারা বিতরণ করিয়া আত্মজ্ঞান দান করিতেছেন। ইনি স্বয়ং তাবৎ সুখনিবহের আশ্রয় এবং তিনিই সকলের একমাত্র ঈশ্বর।

শিষ্য। তিনিই একমাত্র ঈশ্বর?

গুরু। হাঁ, তিনিই একমাত্র ঈশ্বর। তাই তাহাতেই এই সকল সম্ভব। আর এই জন্যই এই স্থান শিবস্থান বলিয়া কথিত।

শিষ্য। সকল লোকই কি ঐ স্থানকে শিবলোক বলিয়া মানিবে।

গুরু। না। যিনি যে দেবতার উপাসক, তিনি সেই দেবতারই স্থান বলিয়া উহা নির্দ্দেশ করেন। বৈষ্ণবরা ইহাকে বিষ্ণুস্থান; শাক্তরা শক্তিস্থান, শৈবরা শিবস্থান, গাণপত্যরা গণপতির স্থান, ইত্যাদি। আবার কেহ কেহ উহাকে প্রকৃতি পুরুষের মিলনস্থান বলিয়া অভিহিত করিয়া থাকেন। উহা ব্রহ্মের স্থান। ঐ স্থানই উপাসকের অভীষ্ট স্থান; সুতরাং ইহাই আনন্দনিকেতন ব্রহ্মস্থান।

শিষ্য। ইহা জানিতে পারিলে কি ফললাভ হইয়া থাকে?

গুরু। কি ফল যে পাওয়া না যায়, তাহা ত বলিতে পারি না।

শিষ্য। তথাপি আপনি খুলিয়া বলুন।

গুরু। শাস্ত্র বলিয়াছেন, যে সাধক এই সহস্রদল সকল সম্যক্-প্রকারে জ্ঞাত হইয়া সংযতচিত্তে সেই পরমাত্মার সহিত স্বীয় মনের একতা আনয়ন করিতে সমর্থ হন, অর্থাৎ পরমাত্মাতে স্বীয় মন নিয়োজিত করিতে সমর্থ হন, তিনি স্বর্গ, মর্ত্ত্য এবং পাতাল—এই ত্রিভুবনের কোথাও আর বদ্ধ থাকেন না। তাঁহার আর পুনর্জ্জীবন হয় না; জগতের যাবতীয় শক্তি তিনি অধিগত করিতে পারেন। তিনি নিজ শক্তিবলে সৃষ্টি, স্থিতি ও সংহারে সমর্থ, অধিক কি, তিনি শূন্যে ভ্রমণ করিতে পারেন ও তাঁহার বাক্‌সিদ্ধি জন্মে।

শিষ্য। তবে ত দেখিতেছি, এই শক্তি লাভ করিতে পারিলে ঈশ্বরের সমকক্ষ হওয়া যায়।

গুরু। সে বিষয়ে আর সন্দেহ নাই।

শিষ্য। সহস্রদল কমল সম্বন্ধে কি আর কিছু বক্তব্য নাই?

গুরু। না, এখনও অবশেষ আছে।

শিষ্য। তবে তাহা বলুন।

গুরু। এই সহস্রার পদ্মের মধ্যে অমানাম্নী ষোড়শ কলা বিদ্যমান।

শিষ্য। ইহার স্বরূপ কি?

গুরু। এই কলা রক্তবর্ণ এবং তাহা নির্ম্মলা। ইহা পদ্মের সূক্ষ্মতাও অপেক্ষা একশত ভাগ সূক্ষ্ম। ইহা বিদ্যুদবৎ কোমল, নিত্যপ্রকাশমানা এবং অধোমুখী।

শিষ্য। ইহার কার্য্য কি?

গুরু। ইহা হইতে পূর্ণানন্দের পরম্পরাগত আনন্দশ্রেণি হইতে যে সুধাধারা বিগলিত হইতেছে, এই অমানাম্নী কলা তাহাকেই ধারণ করিয়া আছেন।' এই কলার মধ্যভাগে নির্ব্বাণ নামক আর একটি কলা বিদ্যমান, ইহা কেশাগ্রের সহস্রভাগের মত সূক্ষ্ম, দ্বাদশ সূর্য্যবৎ তেজস্বী, অর্দ্ধচক্রাকৃতি, জীবসকলের জ্ঞানলাভের একমাত্র করাণভূত, অভীষ্ট দেবতাস্বরূপ এবং মাহাত্ম্যবতী।

শিষ্য। ইঁহার নাম কি?

গুরু। ইঁহারই নাম মহাকুণ্ডলিনী।

শিষ্য। ইঁহার কার্য্য কি?

গুরু। ইনি তত্ত্বজ্ঞানদাত্রী। অর্থাৎ যে সাধক ইঁহাকে চিহ্ন করিতে সমর্থ হন, তিনি তত্ত্বজ্ঞান লাভ করেন।

শিষ্য। ইঁহার শক্তি কি?

গুরু। আছে।

শিষ্য। তাঁহার নাম কি?

গুরু। নির্ব্বাণ শক্তি।

শিষ্য। ইঁহার আধার স্থান কোথায় ?

গুরু। নির্ব্বাণ কলার মধ্যদেশে ইনি অবস্থান করিতেছেন।

শিষ্য। ইঁহাকে দেখিতে কিরূপ ?

গুরু। এই নির্ব্বাণশক্তি কোটিসূর্য্যবৎ দীপ্তিশালিনী, ত্রিভুবন-জননী। ইনি কেশাগ্র অপেক্ষাও সূক্ষ্ম, অতি গোপনীয়, জীব-নিবহের জীবস্বরূপা, নিরবচ্ছিন্ন আনন্দময়ী এবং ইঁহার প্রভাব দ্বারা মুনিদিগের হৃদয়ে নিয়ত আনন্দধারা প্রবাহিত।

শিষ্য। ইহার শিবস্থান কি নাই ?

গুরু। অবশ্যই শিবস্থান আছে।

শিষ্য। উহার কোন্ স্থানে শিবস্থান অবস্থিত ?

গুরু। ইহার মধ্যস্থলে শিবস্থান।

শিষ্য। তাহার স্বরূপ কি আমাকে বলুন।

গুরু। ঐ স্থান নির্ম্মল, নিত্যানন্দস্বরূপ, পরমসুখের আনন্দ-জ্ঞানস্বরূপ এবং যোগিগণের একমাত্র বোধগম্য।

শিষ্য। শিবস্থান বলিয়া না বুঝিয়া অন্য দেবতার স্থানও ত বলিতে পারি ?

গুরু। নিশ্চয়ই। সে কথা ত পূর্ব্বেই একবার বলিয়াছি। যে যে মতাবলম্বী, সে সেই মতেই ইহার স্থান নির্দ্দেশ করিবে। যেমন বৈষ্ণবরা বিষ্ণুস্থান, ইত্যাদি।

শিষ্য। কি উপায়ে ইহা সম্যক্ জ্ঞাত হইতে পারা যায় ?

গুরু। সাধক গুরুমুখ হইতে যম নিয়মাদি সম্যক্ প্রকারে শিক্ষা করিয়া যখন বিশুদ্ধ জ্ঞানসম্পন্ন হইবেন, তখন তাঁহার নিকট হইতে মোক্ষপথের দ্বারভূত এই ষট্‌চক্রের ক্রমবিকাশ বিধিপূর্ব্বক শিক্ষালাভ করিবেন।

শিষ্য। তাহার পর?

গুরু। তৎপরে হুঁ এই বীজে তেজ ও বায়ু দ্বারা প্রতপ্তা কুলকুণ্ডলিনীচক্রকে মূলাধারপদ্মে এবং পূর্ব্বোক্ত স্বয়ম্ভু লিঙ্গ ভেদ পূর্ব্বক সহস্রদল কমলে আনয়ন পূর্ব্বক ভাবনা করিবেন।

শিষ্য। কি উপায়ে সহস্রারপদ্মে কুণ্ডলিনীকে আনিতে হয়।

গুরু। 'গোরক্ষসংহিতা' বলিতেছেন, সেই দ্বার অর্থাৎ মোক্ষদ্বার মুখদ্বারা আবৃত করিয়া বহ্নিবীজ (রং) দ্বারা মনে মনে ভাবনা করত সুষুপ্তা পরমেশ্বরীকে জাগরিত করিতে হইবে।

শিষ্য। একটু পরিষ্কার করিয়া বুঝাইয়া দিন।

গুরু। এক কথায়—মূলাধারপদ্ম হইতে ব্রহ্মরন্ধ্রের অভ্যন্তর দিয়া সহস্রারপদ্ম পর্য্যন্ত যে পথ বিদ্যমান, হুঙ্কার দ্বারা কুল-কুণ্ডলিনীকে সেই স্বয়ম্ভুলিঙ্গ ভেদ করিয়া পূর্ব্বোক্ত পথযোগে সহস্রদলকমলে আনয়ন করিয়া ভাবনা করিতে হইবে।

শিষ্য। আপনি যে কুলকুণ্ডলিনীর কথা বলিলেন, তিনি কি ভাবে অবস্থান করিতেছেন?

গুরু। দেবী কুলকুণ্ডলিনী ষট্‌পদ্ম অর্থাৎ মূলাধার, স্বাধিষ্ঠান, মণিপুর, অনাহত, বিশুদ্ধ এবং আজ্ঞা—এই ষট্‌পদ্মের ভিতর দিয়া পূর্ব্বকথিত লিঙ্গত্রয়—

শিষ্য। কোন্ লিঙ্গত্রয়?

গুরু। পূর্ব্বে যে তিনটী শিবলিঙ্গের কথা বলিয়াছি, সেই লিঙ্গত্রয়। অর্থাৎ মূলাধারস্থিত স্বয়ম্ভুলিঙ্গ, হৃদ্‌পদ্মস্থ বাণলিঙ্গ, এবং আজ্ঞাচক্রের কর্ণিকামধ্যস্থিত ইতরলিঙ্গ। কেমন মনে পড়িয়াছে?

শিষ্য। আজ্ঞা, হাঁ।

গুরু। তার পর শোন। ঐ লিঙ্গত্রয়কে ভেদ করতঃ ব্রহ্মনাড়ীর

সন্নিকটস্থ পরমশিবে শোভা পাইতেছেন। এক কথায় কুলকুণ্ডলিনী মূলাধারাদি ষট্‌পদ্মকে অতিক্রম করিয়া ব্রহ্মনাড়ীর সহস্রদলপদ্মে আগমন করিয়া পরমশিবের সহিত শোভিতা হইতেছেন।

শিষ্য। এই নাড়ীর আকৃতি কিরূপ?

গুরু। এই নাড়ী বিদ্যুতের ন্যায় দীপ্তিশালী এবং অতিসূক্ষ্মা, নির্ম্মলা, নিত্যা ও অজ্ঞাতা।

শিষ্য। ঠিক বুঝিলাম না।

গুরু। তাৎপর্য্য এই যে, প্রকৃষ্ট সাধনা ব্যতীত তাঁহাকে অবগত হওয়া সম্ভব নহে।

শিষ্য। যদি অসম্ভব, তবে কি কেহই অবগত হইতে পারেন না।

গুরু। না, তাহা নহে। বলিয়াছি ত প্রকৃষ্ট সাধনা চাই, তবেই তাঁহাকে অবগত হওয়া যায়।

শিষ্য। ইহার ফল কি?

গুরু। যদি কোন সাধক এই সূক্ষ্মা নাড়ীকে অবগত হইতে সমর্থ হন, তবে তাঁহার মোক্ষ সুনিশ্চিত।

শিষ্য। ইহাতে কি জীবাত্মার কথা কিছুই নাই?

গুরু। অবশ্যই আছে।

শিষ্য। তবে বলুন।

গুরু। বলিতেছি, শোন। সুধী যোগী সেই কুলকুণ্ডলিনীকে জীবাত্মার সহিত সহস্রদলপদ্মস্বরূপ গৃহে আনয়ন করতঃ ইষ্টফলদাত্রী ভগবতীর ধ্যান করিবে।

শিষ্য। এই দেবী কে?

গুরু। ইনি নবরসের আধারস্বরূপা, চৈতন্যরূপিণী, সর্ব্বশ্রেষ্ঠা এবং সর্ব্বাভীষ্টফলদায়িনী।

শিষ্য। ঐ দেবী কি একাস্থিতা, না স্থানত্যাগও করেন ?

গুরু। প্রয়োজনমত স্থানত্যাগ করেন।

শিষ্য। সেই প্রয়োজন কি ?

গুরু। বলি। সেই দেবী পরমশিবের নিকট হইতে অলক্তবৎ পরমামৃত পান পূর্ব্বক পূর্ণানন্দে বিরাজ করিয়া থাকেন এবং সাধককে পূর্ণানন্দ দান করেন। কিন্তু তৎপরে পূর্ব্বকথিত ষট্‌পদ্মের অভ্যন্তর দিয়া আবার তিনি মূলাধারপদ্মে প্রবিষ্ট হন।

শিষ্য। কি উপায়ে সাধকের এরূপ অবস্থা ঘটে ?

গুরু। বুদ্ধিমান্ যোগী যোগক্রম অবলম্বন করতঃ এই অমৃত-ধারা সম্যক্ জ্ঞাত হইয়া তাহার দ্বারা দেহরূপ ব্রহ্মাণ্ডের মধ্যস্থিত দেবসমূহের তৃপ্তিবিধানে সমর্থ হইয়া থাকেন। সুতরাং সকলেরই এই ষট্‌চক্র সম্যক্ প্রকারে জ্ঞাত হওয়া একান্ত আবশ্যক।

শিষ্য। উহা দ্বারা কোন্ কোন্ অভীষ্ট সিদ্ধ হইবার সম্ভাবনা ?

গুরু। ষট্‌চক্রবর্ণন প্রসঙ্গে কিছু বলা হইয়াছে।

শিষ্য। এ সম্বন্ধে আর কিছু বলিবার নাই ?

গুরু। আছে।

শিষ্য। তাহা শুনিতে বাসনা হইতেছে।

গুরু। শাস্ত্র এসম্বন্ধে আর যাহা বলিয়াছেন, তাহা আমি তোমাকে বলিতেছি, শোন। যে যোগী শ্রীগুরুর চরণপদ্ম ধ্যানপূর্ব্বক পরমানন্দ উপভোগ করিতে সমর্থ হন, যে পণ্ডিত ব্যক্তি সংযতচিত্তে যম-নিয়মাদি অভ্যাস করতঃ এই অতি গোপনীয় ষট্‌চক্রক্রম অবগত হইতে সমর্থ হন, তাঁহাকে আর কখনও এই দুঃখময় সংসারে প্রত্যাগমন করিতে হয় না। অধিক কি বলিব, মহাপ্রলয় কালেও তাঁহার বিনাশ ঘটে না। পূর্ণানন্দ পরম্পরা দ্বারা তাঁহার হৃদয় সকল সময়েই আনন্দপূর্ণ

থাকে এবং তিনি শান্ত ও সাধুদিগের মধ্যে সর্ব্বশ্রেষ্ঠ ব্যক্তি বলিয়া পরিগণিত হইয়া থাকেন।

শিষ্য। শাস্ত্র এ সম্বন্ধে আর কিছু বলিয়াছেন কি?

গুরু। অনেক কথাই বলিয়াছেন।

শিষ্য। সে সকল জানিবার জন্য বড়ই কৌতূহল হইতেছে।

গুরু। সকল কথা বলিবার এ স্থল নহে এবং তাহা মাত্র কাণে শুনিয়াও বিশেষ লাভ নাই।

শিষ্য। তবে কি আর কিছুই জানিতে পারিব না?

গুরু। অবশ্যই পাইবে। আমি সংক্ষেপে আর কিছু বলিয়াই এই প্রসঙ্গ ত্যাগ করিব।

শিষ্য। বলুন।

গুরু। তন্ত্র বলিতেছেন, যে সাধক শ্রীগুরুদেবের পাদপদ্মে মনোনিবেশ করতঃ চিত্তকে সংযত করিয়া মোক্ষলাভের একমাত্র উপায় পরিশুদ্ধ এবং শাস্ত্রসম্মত এই অতি গোপনীয় ষট্‌চক্রের ক্রমগুলি জ্ঞাত হইতে সমর্থ হন এবং একমনা হইয়া কি দিবা, কি রাত্রি, কি উভয় সন্ধ্যা—সকল সময়েই এই বিদ্যা অধ্যয়ন করেন, তিনিই স্বীয় অভীষ্টদেবের পাদপদ্মে আশ্রয়লাভ করতঃ আনন্দ সাগরে ভাসমান হইতে পারেন, ইহাতে সন্দেহ মাত্র নাই।

শিষ্য। অতি অদ্ভুত এই ষট্‌চক্র বিবরণ।

গুরু। অতি অদ্ভুত, সে বিষয়ে সন্দেহ নাই।

শিষ্য। এ সম্বন্ধে আর কিছু বলিবেন না কি?

গুরু। পূর্ব্বে ষট্‌চক্রের বিবরণ সম্যক্ বিবৃত করিয়াছি।

শিষ্য। নিজেই ষট্‌চক্র ভেদ করিতে প্রয়াস পাইব?

গুরু। না, কখনও এ কার্য্য করিও না।

শিষ্য। তবে কি উপায়ে করিব ?

গুরু। যদি তোমার ষটচক্র সাধন করিতে আগ্রহ জন্মিয়া থাকে, তাহা হইলে তুমি উপযুক্ত উপদেষ্টার অনুসন্ধান কর।

শিষ্য উপযুক্ত উপদেষ্টা কোথায় পাইব ?

গুরু। যদি তোমার আকুল আগ্রহ থাকে, তবে ভগবান্ অবশ্যই মিলাইয়া দিবেন। ভারত আজও যোগিহীন হয় নাই।

শিষ্য। উপযুক্ত উপদেষ্টা পাইলে কি করিব ?

গুরু। তুমি তাঁহার নিকট উপদেশ গ্রহণ করিবে, পরে তাঁহার উপদেশমত এই সাধনে অগ্রসর হইবে। কখনও বিনা গুরূপদেশে, কেবল মাত্র পুস্তক দেখিয়া এই প্রচেষ্টায় ব্যাপৃত হইও না, তাহাতে বিপদ ঘটিতে পারে।

শিষ্য। কি বিপদ ঘটিতে পার ?

গুরু। সর্ব্বপ্রকার বিপদ ঘটিতে পারে। এমনও দেখা গিয়াছে যে, নিজে নিজে সাধন করিতে গিয়া কেহ বধির, কেহ উন্মাদ, কেহ অঙ্গ হারাইয়াছে—আবার কেহ বা দম বন্ধ হইয়া মৃত্যুমুখে পতিত হইয়াছে।

শিষ্য। কেন এমন হয় ?

গুরু। দেখ, আমরা অন্ততঃ জীবনে কি দেখি ? দেখি যে, সাধারণ ক্রীড়াতেও উপদেষ্টার প্রয়োজন হয়। যখন ইহা দেখা যায়, তখন এরূপ গুরু বিষয়ে উপদেষ্টার প্রয়োজন হইবে, তাহা বোধ হয় বিশদভাবে বুঝাইয়া না বলিলেও চলে।

শিষ্য। একথা অবশ্য স্বীকার্য্য।

গুরু। তবেই বোঝ, উপদেষ্টার প্রয়োজন কিরূপ। আর একটি কথা তোমাকে স্মরণ করাইয়া দেই।

শিষ্য। আদেশ করুন।

গুরু। কেবল এই ষট্‌চক্র নহে, শাস্ত্রোক্ত যে কোন সাধন-বিষয় কখনও গুরুর উপদেশ ব্যতীত নিজে নিজে সাধন করিতে চেষ্টা করিবে না। বহু লোক ইহাতে বিপদ্‌গ্রস্ত হইয়াছে, ইহা আমি জানি। কিরূপ বিপদ, তাহা তো তোমাকে বলিয়াছি, আমার কথা বুঝিতে পারিয়াছ?

শিষ্য। আজ্ঞা হাঁ।

গুরু। বেশ। আজ এই পর্য্যন্ত।

ষষ্ঠ অধ্যায়

সপ্তসাধন

গুরু। যোগশিক্ষা করিতে হইলে সপ্তসাধনে সিদ্ধিলাভ করা আবশ্যক। শুধু আবশ্যক কেন, ইহাতে সিদ্ধিলাভ করিতে না পারিলে যোগসিদ্ধি অসম্ভব।

শিষ্য। সপ্তসাধন কি?

গুরু। দেহশুদ্ধির জন্য সাত প্রকার ক্রিয়া।

শিষ্য। সেগুলি কি কি?

গুরু। শোধন, দৃঢ়তা, স্থৈর্য্য, ধৈর্য্য, লাঘব, প্রত্যক্ষ এবং নির্লিপ্ততা। এই সাতটিই দেহের সপ্তসাধন বলিয়া কথিত।

শিষ্য। এইগুলি আমাকে বুঝাইয়া বলুন।

গুরু। ষট্‌কর্ম্ম দ্বারা দেহের শোধন হইয়া থাকে। আসন অভ্যাসের ফলে দৃঢ়তা সম্পাদিত হয়। মুদ্রায় অভ্যস্ত হইলে চিত্তের স্থৈর্য্য আসে। প্রত্যাহার দ্বারা ধৈর্য্য আসিয়া উপস্থিত হয়।

শিষ্য। প্রত্যাহার কি?

গুরু। পশ্চাৎ বলিব, এখন শোন। প্রাণায়াম অভ্যাস করিলে লাঘবতা ঘটিয়া থাকে। ধ্যান দ্বারা নিজ আত্মা মধ্যে ধ্যেয় অর্থাৎ যাঁহাকে ধ্যান করা যায়, তাঁহার দর্শন ঘটে এবং সমাধি দ্বারা নির্লিপ্ততা অর্থাৎ বাসনাহীন হইয়া থাকে।

শিষ্য। এই সকল অভ্যাসের ফল কি?

গুরু। মুক্তি। যাহারা এই সকলে অভ্যস্ত হয়, তাহারা মুক্তিলাভ করিতে সমর্থ হয়।

শিষ্য। পূর্ব্বে যে ষট্‌কর্ম্ম বলিয়াছেন, সে ষট্‌কর্ম্ম কি ?

গুরু। ষট্‌কর্ম্ম হইতেছে, ধৌতি, বস্তি, নেতি, লৌলিকী, ত্রাটক এবং কপালভাতি।

শিষ্য। ইহার ফল কি ?

গুরু। ষট্‌কর্ম্ম দ্বারা শরীরের চেতনা-সঞ্চার হইয়া থাকে। ধৌতি চারি প্রকার। অন্তর্ধৌতি, দন্তধৌতি, হৃদ্ধৌতি এবং মূলশোধন।

শিষ্য। ধৌতি দ্বারা কি ফললাভ করা যায় ?

গুরু। এই চারিটি ধৌতি দ্বারা দেহ নির্ম্মল হয়। আবার গ্রহযামলের মতে এই ষট্‌কর্ম্মে কিছু প্রভেদ আছে।

শিষ্য। সে প্রভেদ কি ?

গুরু। সে মতে ধৌতি, গজকরিণী, বস্তি, লৌলি, নেতি ও কপালভাতি।

শিষ্য। এইখানে একটা কথা জানিয়া লই।

গুরু। কি বল।

শিষ্য। ষট্‌কর্ম্ম কি প্রত্যেক সাধককেই করিতে হইবে ?

গুরু। না।

শিষ্য। তবে কাহারা করিবে ?

গুরু। যাহাদের দেহে মেদের আধিক্য আছে এবং যাহাদের দেহ শ্লেষ্মায় পূর্ণ, কেবলমাত্র তাহারাই ষট্‌কর্ম্ম করিবে। অন্যের ইহা করিবার আবশ্যক নাই।

শিষ্য। তাহার পর বলুন।

গুরু। অন্তর্ধৌতি আবার চারি প্রকার।

শিষ্য। কি কি ?

গুরু। বাতসার, বারিসার, বহ্নিসার এবং বহিষ্কৃত।

বাতসার

শিষ্য। বাতসার কি ?

গুরু। প্রথমতঃ নিজ ওষ্ঠদ্বয় কাকচঞ্চুর ন্যায় করিতে হইবে। পরে ঐরূপভাবে ধীরে ধীরে বার বার বায়ু আকর্ষণ করিয়া উদরের মধ্যে পরিচালিত করিতে হইবে। তৎপরে মুখ দিয়া উহা রেচন করিবে। ইহাই হইল বাতসার।

শিষ্য। ইহার নাম বাতসার কেন ?

গুরু। বাত শব্দে বায়ু। তাই জ্ঞানীগণ ইহার বাতসার নাম প্রদান করিয়াছেন।

শিষ্য। ইহার ফল কি ?

গুরু। ইহার দ্বারা দেহের বিশুদ্ধতা সম্পাদিত হয়, নিখিল রোগ দূরীভূত হইয়া থাকে এবং ইহার দ্বারা জঠরাগ্নি বিশেষরূপে বৃদ্ধিপ্রাপ্ত হইয়া থাকে। ইহার পর বারিসার।

বারিসার

শিষ্য। বারিসার কি প্রকার ?

গুরু। মুখ দ্বারা জল আকণ্ঠ পূরিয়া উহা ধীরে ধীরে পান করিতে হইবে। কিছুক্ষণ ঐ জল জঠরমধ্যে পরিচালিত করিবার পর গুহ্যদেশ দিয়া উহা রেচন করিবে। ইহারই নাম বারিসার।

শিষ্য। ইহার ফল কি ?

গুরু। এই বারিসার সাধন করিলে দেহের নির্ম্মলত্ব ঘটে এবং দেবদেহ লাভ করা যায়। এই জন্যই অতীব যত্নের সহিত ইহার সাধন করা কর্ত্তব্য।

অগ্নিসার

শিষ্য। অগ্নিসারের কথা বলুন।

গুরু। বলি, শোন। নিশ্বাস রুদ্ধ করত নাভিগ্রন্থি একশতবার মেরুপৃষ্ঠে সংযুক্ত করিতে হইবে। ইহারই নাম অগ্নিসার ধৌতি।

শিষ্য। ইহার অভ্যাসের ফল কি?

গুরু। ইহা যোগীদিগকে পরম সিদ্ধি প্রদান করে এবং ইহার দ্বারা উদরাময়জনিত ব্যাধি সমূহ সমূলে দূরীভূত হইয়া উদরাগ্নি বৃদ্ধিপ্রাপ্ত হইয়া থাকে। ইহা অতি গোপনীয়। এমন কি, দেবগণেরও ইহা দুষ্প্রাপ্য। তা ছাড়া ইহার দ্বারা যোগীপুরুষ দেবদেহও লাভ করিয়া থাকে।

বহিষ্কৃতধৌতি

গুরু। ওষ্ঠযুগল কাকচঞ্চুবৎ করিয়া বায়ু দ্বারা উদর পূর্ণ করিতে হইবে, পরে ঐ বায়ু উদরাভ্যন্তরে অর্দ্ধপ্রহর পর্য্যন্ত রাখিয়া অধোমার্গ দ্বারা চালিত করিতে হইবে, ইহারই নাম বহিষ্কৃতধৌত। ইহা অত্যন্ত গোপনীয়, কাহারও নিকট প্রকাশ করা কর্ত্তব্য নহে।

শিষ্য। ইহা যদি গোপনীয় হয়, এবং প্রকাশ করাও অনুচিত, তবে ইহার বহুল প্রচার হইয়াছে কেন?

গুরু। গোপনীয় অর্থে—যে সাধক ইহার অভ্যাস করেন, তিনি ইহা গোপন রাখিবেন, ইহাই হইল তাৎপর্য্য। বুঝিয়াছ?

শিষ্য। বুঝিয়াছি। তাহার পর কি?

গুরু। প্রক্ষালন।

প্রক্ষালন

গুরু। নাভিমগ্ন জলে অবস্থান করতঃ শক্তিনাড়ীকে বাহির করিয়া রাখিবে এবং যতক্ষণ না তাহার মলসমূহ পরিষ্কৃত হয়,

ততক্ষণ উহাকে ধৌত করিবে। যখন দেখিবে, উহা উত্তমরূপে ধৌত হইয়াছে, তখন ঐ নাড়ীকে যথাস্থানে সন্নিবিষ্ট রাখিবে।

শিষ্য। ইহার উপকারিতা কি?

গুরু। যে সাধক ইহাতে অভ্যস্ত হন, তাঁহার দেহ দেব দেহ-তুল্য হয়। ইহাও গোপনীয় এবং যোগিগণের অবশ্য কর্ত্তব্য।

শিষ্য। অবশ্য কর্ত্তব্য কেন?

গুরু। তন্ত্রান্তরে কথিত হইয়াছে যে, যে যোগী নাড়ীক্ষালন করেন, তিনি মহাকাল রাজরাজেশ্বর সদৃশ হইয়া থাকেন।

শিষ্য। কি প্রকারে ইহা করিতে হইবে।

গুরু। কেবলমাত্র প্রাণবায়ু ধারণ করিতে সমর্থ হইলেই এই ক্ষালন-যোগ সাধিত হইয়া থাকে। এই ধৌতি না করিলে দেহশুদ্ধি হয় না, এবং নাড়ীর শ্লেষ্মা, পিত্ত প্রভৃতি দোষ দূরীভূত হয় না। এই স্থানে আর একটি কথা বলিয়া রাখি।

শিষ্য। কি।

গুরু। পূর্ব্বে যে বহিষ্কৃতধৌতির কথা বলিয়াছি, তাহার সম্বন্ধেই কিছু বলিব।

শিষ্য। বলুন।

গুরু। সাধক যতদিন অর্দ্ধযামকাল নিশ্বাস অবরুদ্ধ করিতে সমর্থ না হন, ততদিন তিনি যেন এই ধৌতি অভ্যাস না করেন।

শিষ্য। কেন?

গুরু। তাহাতে বিপদ ঘটিতে পারে; বহিস্কৃত ধৌতি যতক্ষণ চলিবে, ততক্ষণ নিশ্বাস রুদ্ধ করিয়া রাখিতে হইবে। অতঃপর দন্তধৌত।

দন্তধৌতি

গুরু। দন্তধৌত পাঁচ প্রকার।

শিষ্য। কি কি?

গুরু। দন্তমূলধৌতি; জিহ্বামূলধৌতি, কর্ণরন্ধ্র দ্বয়ধৌতি, দন্তধৌতি ও কপালরন্ধ্র ধৌতি।

শিষ্য। কি উপায়ে এই সকল ধৌতি সাধিত হয়।

গুরু। বলিতেছি। প্রথমতঃ দন্তমূলধৌতি। খয়ের কিংবা বিশুদ্ধ মাটী দ্বারা যতক্ষণ পর্য্যন্ত না দন্তসমূহের মল দূরীভূত হয়, ততক্ষণ মার্জ্জন করিবে।

শিষ্য। ইহা কি না করিলেই নয়?

গুরু। ইহা অবশ্য কর্ত্তব্য।

শিষ্য। কেন?

গুরু। শাস্ত্র বলিয়াছেন, যোগসাধন ব্যাপারে দন্তমূলধৌতিই যোগিগণের পক্ষে সর্ব্বশ্রেষ্ঠ। প্রত্যহ প্রভাতে এই ধৌতির অনুষ্ঠান করিতে হইবে। দন্তরক্ষাই ইহার একমাত্র উদ্দেশ্য।

জিহ্বামূলধৌতি

গুরু। তর্জ্জনী, মধ্যমা এবং অনামিকা—এই তিনটি অঙ্গুলী গলদেশে প্রবেশ করইয়া জিহ্বার মূলদেশ পর্য্যন্ত মার্জ্জন করিতে হইবে।

শিষ্য। ইহার উদ্দেশ্য?

গুরু। উদ্দেশ্য এই যে বার বার এইরূপ করিলে শ্লেষ্মাদোষ দূরীভূত হইয়া থাকে। ইহার অন্য উপযোগিতাও আছে।

শিষ্য। তাহা কি?

গুরু। এই শোধনদ্বারা জিহ্বা দীর্ঘ হয় এবং জরা, মৃত্যু ও রোগসমূহ বিনাশ প্রাপ্ত হয়। জিহ্বাধৌতি সম্বন্ধে আরও কিছু বলিবার আছে।

শিষ্য। বলুন।

গুরু। খেচরীমুদ্রার কথা তোমার স্মরণ আছে?

শিষ্য। আজ্ঞা হাঁ, আছে।

গুরু। খেচরীমুদ্রায় দীর্ঘজিহ্বার প্রয়োজন হয়, তাহাও বোধ হয় তোমার মনে আছে।

শিষ্য। আজ্ঞা হাঁ, আমার স্মরণ আছে।

গুরু। বেশ। জিহ্বামূলধৌতি সেই খেচরী মুদ্রার সহায়তা করে; কেন না, জিহ্বামূলধৌতিতে লৌহযন্ত্র ব্যবহার, মাখন দ্বারা মার্জ্জন এবং বার বার জিহ্বা আকর্ষণ করা আবশ্যক। প্রত্যহ এই ধৌতির অনুষ্ঠান করিলে জিহ্বা দীর্ঘ হইয়া থাকে।

কর্ণরন্ধ্র দ্বয়ধৌতি

গুরু। তর্জ্জনী এবং অনামা অঙ্গুলী দ্বারা উভয় কর্ণের রন্ধ্র দ্বয় প্রত্যহ মার্জ্জন করিবে। ইহাই কর্ণরন্ধ্র দ্বয়ধৌতি।

শিষ্য। ইহার ফল কি?

গুরু। যে সাধক প্রত্যহ ইহার অভ্যাস করেন, তাঁহার নাদান্তর প্রকাশিত হইয়া থাকে।

কপালরন্ধ্র ধৌতি

গুরু। দক্ষিণ হস্তের বৃদ্ধাঙ্গুষ্ঠ দিয়া কপালদেশ উত্তমরূপে মার্জ্জন করিলেই কপালরন্ধ্র ধৌতি সম্পন্ন হইল।

শিষ্য। ইহার দ্বারা কি উপকার হইয়া থাকে?

গুরু। এই ধৌতি অভ্যাসের ফলে শ্লেষ্মাদোষ বিনষ্ট হয় এবং নাড়ী নির্ম্মল হইয়া থাকে। তা ছাড়া, ইহার দ্বারা দিব্য-দৃষ্টিও লাভ করা যায়।

শিষ্য। ইহার অনুষ্ঠান করা কখন বিধেয়?

গুরু। প্রত্যহ নিদ্রাভঙ্গের পর, আহারের পর এবং সন্ধ্যার সময় এই ধৌতি অনুষ্ঠান করা কর্ত্তব্য। অতঃপর হৃদ্ধৌতি।

হৃদ্ধৌতি

গুরু। হৃদ্ধৌতি তিন প্রকার।

শিষ্য। উহা কি কি?

গুরু। দণ্ডধৌতি, বমনধৌতি এবং বাসোধৌতি।

শিষ্য। ঐ সকল কি প্রকারে অনুষ্ঠান করিতে হয়?

গুরু। প্রথমতঃ দণ্ডধৌতির কথা বলি শুন। রম্ভাদণ্ড অর্থাৎ কলার মাজ, হরিদ্রাদণ্ড অর্থাৎ হলুদগাছের ডাঁটা অথবা বেত্রদণ্ড-দ্বারা হৃদয়ের অভ্যন্তরে বার বার ধীরে প্রবেশ করাইবে এবং বাহির করিবে। ইহাকেই দণ্ডধৌতি কহে।

শিষ্য। হৃদয়ের ভিতর কতদূর প্রবেশ করাইতে হইবে?

গুরু। হৃৎপিণ্ডের উপরিভাগ পর্য্যন্ত।

শিষ্য। ইহার দ্বারা কি ফল লাভ করা যায়?

গুরু। যিনি হৃদ্‌ধৌতি সাধন করেন, তাঁহার মুখ দিয়া কফ, পিত্ত ও ক্লেদসমূহ নির্গত হইয়া যায়, ফলে হৃদ্রোগ দূরীভূত হয়।

বমনধৌতি

গুরু। বুদ্ধিমান সাধক আহারের পর আকণ্ঠ জল পান করিবেন। তৎপরে কিছুক্ষণ ঊর্দ্ধচক্ষে অবস্থান করতঃ বমন দ্বারা ঐ জল নির্গত করিয়া দিবেন, ইহাই হইল বমনধৌতি।

শিষ্য। ইহার ফল কি?

গুরু। ইহার অভ্যাসের ফলে কফ ও পিত্ত নাশ হয়।

বাসোধৌতি

গুরু। এইবার বাসোধৌতির কথা বলিব। চার আঙ্গুল চওড়া খুব মিহি কাপড় ধীরে ধীরে গ্রাস করিতে হইবে এবং তাহা বাহির করিয়া লইতে হইবে। ইহাই হইল বাসোধৌতি।

শিষ্য। ইহার দ্বারা কি উপকার হয়।

গুরু। এই বাসোধৌতি অভ্যাসের ফলে গুল্ম, জ্বর, প্লীহা, কুষ্ঠ, কফ এবং পিত্ত প্রভৃতি রোগ দূরীভূত হইয়া থাকে।

শিষ্য। আপনি যে চতুরঙ্গুল বিস্তৃত বস্ত্রের কথা বলিলেন, তাহা লম্বে কতখানি হইবে, তাহা ত বলিলেন না।

গুরু। দৈর্ঘ্যে ঐ বস্ত্র পঞ্চদশ হস্ত হওয়াই বিধি। আবার রুদ্রযামলের মতে ঐ বস্ত্র দ্বাত্রিংশ হস্ত হওয়াই বিধি। ঐ তন্ত্র আরও বলেন যে, যে সাধক ইহাতে অভ্যস্ত হন, তিনিই যোগিত্ব লাভ করিতে পারেন। তাঁহার মন্ত্রসিদ্ধি হয় এবং তিনি মৃত্যুকেও জয় করিতে পারেন। অতঃপর মূলশোধন।

মূলশোধন

শিষ্য। মূলশোধন কি?

গুরু। মূল অর্থাৎ গুহ্যপ্রদেশ। যতক্ষণ মূলদেশ প্রক্ষালিত না হয়, ততক্ষণ আপনবায়ুর ক্রূরতা বিদ্যমান থাকে।

শিষ্য। কেন?

গুরু। কারণ এই যে, গুহ্যদেশেই আপন বায়ু অবস্থান করে।

শিষ্য। কি উপায়ে মূলশোধন হয়?

গুরু। হরিদ্রার মূল, অভাবে নিজ মধ্যমাঙ্গুলীর দ্বারা জল দিয়া বার বার গুহ্যদেশ ধুইয়া ফেলিতে হইবে। ইহাকেই মূলশোধন বলে।

শিষ্য। ইহার ফল কি?

গুরু। মূলশোধন করিলে কোষ্ঠকাঠিন্য এবং আমাজীর্ণ দূরীভূত হয়। তদ্ব্যতীত ইহার দ্বারা কান্তিবৃদ্ধি, দেহের পুষ্টিসাধন এবং জঠরাগ্নি পরিবর্দ্ধিত হইয়া থাকে।

বস্তিপ্রকরণ

গুরু। বস্তি দুই প্রকার।

শিষ্য। কি কি?

গুরু। জলবস্তি এবং শুষ্কবস্তি। জলে জলবস্তি এবং স্থলে শুষ্কবস্তি সাধন করিতে হয়।

শিষ্য। কি উপায়ে উহা করিতে হয়?

গুরু। নাভিমগ্ন জলে গিয়া উৎকটাসনে উপবেশন করিতে হইবে। তৎপরে গুহ্যদেশ আকুঞ্চন ও প্রসারণ করিতে হইবে। এইরূপ করাকেই জলবস্তি বলা হয়। আর এক প্রকার জলবস্তি আছে।

শিষ্য। তাহা কি?

গুরু। জলের ভিতর পশ্চিমোত্তান আসনে উপবেশন করিবে। তৎপরে ক্রমে ক্রমে অধোভাগে বস্তিচালনা করিতে হইবে। তাহার পর অশ্বিনীমুদ্রা দ্বারা গুহ্যদেশ আকুঞ্চিত ও প্রসারিত করিলেই জলবস্তি সাধিত হইয়া থাকে।

শিষ্য। ইহার উপকারিতা কি?

গুরু। যে সাধক জলবস্তিতে অভ্যস্ত হন, তাঁহার প্রমেহ উদাবর্ত্ত এবং ক্রূর বায়ু দূরীভূত হয়। তিনি নীরোগ ও মদনতুল্য হইতে পারেন। তদ্ভিন্ন তাঁহার কোষ্ঠদোষ ও আমগত দোষ দূরীভূত হইয়া জঠরাগ্নি পরিবর্দ্ধিত হয়।

নেতিযোগ

গুরু। এইবার বিশেষ খ্যাত নেতিযোগের কথা বলিব। সাধক মাত্রেরই ইহাতে অভ্যস্ত হওয়া কর্ত্তব্য; অথবা নেতিযোগ না জানিলে যোগী হওয়াই সম্ভব নহে।

শিষ্য। এই যোগ কি প্রকার?

গুরু। বিতস্তি অর্থাৎ একবিঘত পরিমিত সূক্ষ্ম সূতা নাসাভ্যন্তরে প্রবেশ করাইয়া দিবে। তৎপরে ঐ সূতা মুখ দ্বারা বাহির করিয়া ফেলিতে হইবে। ইহাই হইল নেতিযোগ।

শিষ্য। ইহার ফল কি ?

গুরু। যে সাধক নেতিযোগে সিদ্ধিলাভ করেন, তাঁহার শ্লেষ্মা-দোষ দূরীভূত হয় এবং তিনি দিব্যদৃষ্টি লাভ করিয়া থাকেন। তদ্‌ব্যতীত শিরোরোগ এবং ক্রূরশ্লেষ্মাও নিবারিত হইয়া থাকে।

লৌলিকীযোগ

গুরু। এইবার লৌলিকীযোগের কথা বলিব। নিজ জঠরকে প্রবলবেগে উভয় পার্শ্বে ভ্রামিত করিতে সমর্থ হইলেই লৌলিকী-যোগ সিদ্ধ হইল।

শিষ্য। ইহার উপযোগিতা কি ?

গুরু। যে সাধক এই লৌলিকীযোগে সিদ্ধিলাভ করেন, তাঁহার রোগসমূহ বিনাশ প্রাপ্ত হয় এবং দেহস্থিত অগ্নি পরিবর্দ্ধিত হইয়া থাকে। গ্রহযামলে ইহার একটু স্বাতন্ত্র্য লক্ষিত হয়।

শিষ্য। তাহা কি ?

গুরু। জঠরের নিম্নাংশ প্রচণ্ডবেগে পরিচালিত করিলেই লৌলিকী-যোগ হইল। ইহার ফলে পরিপাকশক্তি বৃদ্ধি এবং অগ্নিমান্দ্যাদি রোগসমূহ বিনষ্ট হইয়া থাকে।

ত্রাটক

গুরু। যতক্ষণ না চক্ষু হইতে অশ্রু নির্গত হয়, ততক্ষণ পর্য্যন্ত নির্নিমেষলোচনে কোন সূক্ষ্মবস্তুর উপর দৃষ্টিনিক্ষেপ করিয়া অবস্থান করিতে হইবে। ইহাই ত্রাটকযোগ।

শিষ্য। ইহারও কোন প্রয়োজন আছে?

গুরু। অবশ্যই আছে। তাহা হইতেছে এই যে, যাঁহারা শাম্ভবীমুদ্রা অভ্যাস করিতে ইচ্ছুক, তাঁহাদের এই ত্রাটকযোগ দ্বারা বিশেষ সহায়তা হইয়া থাকে। তদ্ভিন্ন ইহার দ্বারা চক্ষুরোগ দূরীভূত হইয়া দিব্যদৃষ্টি লাভ ঘটিয়া থাকে। ইহাও গোপনীয়।

কপালভাতি

গুরু। কপালভাতি তিন প্রকার। বাতক্রমকপালভাতি, ব্যুৎক্রম-কপালভাতি এবং শীতক্রমকপালভাতি।

শিষ্য। ইহার দ্বারা কি উপকার হয়?

গুরু। ইহার দ্বারা সাধকের শ্লেষ্মাদোষ নিবারিত হইয়া থাকে। এইবার বাতক্রমকপালভাতির কথা বলিব।

শিষ্য। বলুন।

গুরু। ইড়া অর্থাৎ বামনাসিকা দ্বারা বায়ু পূর্ণ করিয়া পিঙ্গলার দ্বারা অর্থাৎ দক্ষিণ নাসিকা দ্বারা উহা রেচন করিয়া ফেলিবে; আবার দক্ষিণ নাসিকা দ্বারা বায়ু পূর্ণ করিয়া বাম নাসিকা দ্বারা রেচন করিবে।

শিষ্য। সাধারণভাবে এই কাজ করিলেই চলিবে?

গুরু। না। পূরণ বা রেচন সময়ে কখনই বেগ দিবে না, ধীরে ধীরে আপনা হইতেই যাহাতে পূর্ণ ও বহির্গত হয়, সে বিষয়ে বিশেষ সতর্কতা অবলম্বন করিবে।

শিষ্য। ইহার উপকারিতা কি?

গুরু। ইহার দ্বারাও সাধক কফদোষ হইতে নিষ্কৃতিলাভ করিয়া থাকেন। এইবার ব্যুৎক্রমকপালভাতির কথা শোন। ব্যুৎক্রম অর্থাৎ বিপরীতভাবে কার্য্য করার নাম ব্যুৎক্রম, ইহা জান ত?

শিষ্য। আজ্ঞা হাঁ।

গুরু। বেশ। প্রথমে উভয় নাসিকার দ্বারা জল আকর্ষণ

করিবে, পরে নাসিকার দ্বারা উহা বহির্গত করিয়া দিবে। তৎপরে মুখ দ্বারা জল গ্রহণ করিয়া নাসিকাদ্বয় দ্বারা উহা বহির্গত করিয়া ফেলিলেই ব্যুৎক্রমকপালভাতি হইল।

শিষ্য। ইহা একবার করিলেই চলিবে?

গুরু। না। বার বার করিতে হইবে। এই যোগ অভ্যাস দ্বারাও কফদোষ নিবারিত হইয়া থাকে।

শিষ্য। শীৎক্রমকপালভাতি কি প্রকার?

গুরু। বলি। প্রথমে মুখ দ্বারা শীৎকার করত জল গ্রহণ করিবে। তৎপরে উহা নাসিকা দ্বারা বাহির করিলেই শীৎক্রম-কপালভাতি সিদ্ধ হইল।

শিষ্য। ইহাতে কি ফল পাওয়া যায়?

গুরু। যে সাধক এই যোগ অভ্যাস করিতে সমর্থ হন, তাঁহার দেহকান্তি কন্দর্পের তুল্য হইয়া থাকে এবং তিনি বার্দ্ধক্য, জরা হইতে দেহকে সম্পূর্ণরূপে রক্ষা করিয়া নীরোগ হইয়া থাকেন। এই আমি তোমাকে সপ্তসাধনের কথা বিবৃত করিলাম। যোগ অভ্যাস করিতে হইলে এই সকলের আচরণ অবশ্য কর্ত্তব্য।

এই আমি তোমাকে যম, নিয়ম, মুদ্রা ও আসনের কথা বিবৃত করিলাম এবং ইহার আনুসঙ্গিক যাহা, তাহাও তোমাকে বলিয়াছি। অতঃপর প্রাণায়ামের বিষয় বলিব।

পঞ্চম অধ্যায়

—•::*::•—

প্রাণায়াম

পরদিন প্রাতে কৃতনিত্যক্রিয় গুরু শিষ্যকে উদ্দেশ্য করিয়া বলিলেন, আমি অদ্য প্রাণায়ামের কথা বিবৃত করিব। এই প্রাণায়াম একটি গুরু বিষয়।

শিষ্য। প্রাণায়ামের উপকারিতা কি ?

গুরু। ইহার উপকারিতার কথা বলিয়া শেষ করা যায় না: পরে উহা বিস্তারিত বলিবার ইচ্ছা রহিল। এখন সংক্ষেপে বলি। যে মানব প্রাণায়াম সাধন করিতে পারেন, তিনি দেবতুল্য হন, সন্দেহ নাই। প্রাণায়াম অভ্যাস করিতে হইলে চারিটি বিষয়ে পূর্ব্বে অবহিত হইতে হইবে। প্রথমতঃ উপযুক্ত স্থান নির্ব্বাচন, দ্বিতীয়তঃ বিহিত সময়; তৃতীয়তঃ মিতাহার এবং চতুর্থতঃ নাড়ীশুদ্ধি।

শিষ্য। এইগুলি কি অবশ্য কর্ত্তব্য।

গুরু। অতি অবশ্য কর্ত্তব্য।

শিষ্য। তবে বলুন, উহা শুনিতে আমার বিশেষ কৌতূহল হইতেছে।

স্থাননির্ণয়

গুরু। এরূপ স্থান নির্ণয় করা উচিত, যেস্থানে সাধনার কোনরূপ ব্যাঘাত না ঘটে। যেমন দূরদেশে, বনে, রাজধানী এবং জনবহুল স্থানে।

শিষ্য। ইহাতে কি দোষ ঘটে ?

গুরু। দূরদেশে যদি যোগারম্ভ করা হয়, তবে মনে অবিশ্বাস জন্মিয়া থাকে।

শিষ্য। অবিশ্বাস জন্মিবে কেন ?

গুরু। দেখ, মানুষ যাহাই করুক, প্রথমাবস্থায় তাহার মনে কিছু ভয়ের সঞ্চার অবশ্যম্ভাবী। দূরদেশে যাইতে মনের সেই প্রফুল্লতা থাকে না—থাকা সম্ভবও নহে। সেই জন্য চিত্তপ্রসাদের নিমিত্ত দূরদেশ গমন নিষিদ্ধ। বন অরক্ষিত। সেখানে দেখিবার কেহ নাই, অথচ হিংস্রশ্বাপদাদির আক্রমণের সম্ভাবনা সর্ব্বদাই বিদ্যমান। ইহাতে মন উদ্বিগ্ন হইয়া থাকে। মন যদি স্থির না হয়, তবে সাধন করিবে কে ?

শিষ্য। এ কথা ঠিক।

গুরু। জনসন্নিধানও পরিত্যাজ্য, এই হেতু যে, যোগ অভ্যাস প্রকাশিত হইয়া পড়ে।

শিষ্য। যোগ অভ্যাস ত নিন্দনীয় কার্য্য নহে যে, প্রকাশ হইয়া পড়িলে নিন্দা হইবে।

গুরু। তুমি ভুল বুঝিতেছ। পূর্ব্বেই বলিয়াছি, এমন অনেক সাধনা আছে, যাহা গোপনীয়। সুতরাং গোপনীয় বস্তু প্রকাশ করা উচিত নয়, শাস্ত্রেও নিষেধ আছে। ইহা কি তোমার স্মরণ নাই ?

শিষ্য। আজ্ঞা, স্মরণ আছে।

গুরু। রাজধানীও যোগসাধনার অনুকূল নহে।

শিষ্য। কেন ?

গুরু। যদি সাধারণ জনবহুল স্থান পরিত্যাগ করিতে হয়, তবে রাজধানী যে ত্যাগ করিতেই হইবে, তাহা বলাই বাহুল্য।

বিশেষ রাজধানীতে বহু লোকের বাস হওয়ায় কৌতূহলপ্রবল লোকের সংখ্যাও অত্যধিক। তাহারা অবশ্যই বিরক্ত করিবে।

শিষ্য। তবে কিরূপ স্থানে যোগ অভ্যাস করিতে হইবে?

গুরু। যে প্রদেশের রাজা ধর্ম্মপরায়ণ, যে স্থানে আহার্য্যবস্তু সুলভ ও সুপ্রাপ্য, অথচ প্রচুর পরিমাণে পাওয়া যায়, অথচ সে দেশে কোনরূপ উপদ্রব বর্ত্তমান না থাকে, সেইরূপ দেশই যোগ অভ্যাসের প্রকৃষ্ট স্থান।

শিষ্য। যেখানে সেখানে বসিয়াই কি যোগসাধনা করিবে?

গুরু। না। তাহারও নিয়ম আছে।

শিষ্য। সে নিয়ম কি?

গুরু। বলি। সেইরূপ দেশে কুটীর নির্ম্মাণ করিতে হইবে। কুটীরটী উত্তমরূপে প্রাচীর দ্বারা ঘিরিতে হইবে। ঐ প্রাচীরের ভিতরই হয় কূপ, নয় পুষ্করিণী থাকা আবশ্যক।

শিষ্য। অর্থাৎ প্রয়োজনীয় জলের জন্য ব্যস্ত হইতে না হয়। কুটীরটী কিরূপ হইবে?

গুরু। কুটীরটি অধিক উচ্চও হইবে না, আবার অত্যন্ত নিম্নও হইবে না—মাঝামাঝি রকমের হইবে। উহা নিয়ত পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখিবার জন্য গোময় দ্বারা উত্তমরূপে লেপন করিতে হইবে। ঐরূপ করিলে কোনরূপ কীটাদির আবির্ভাব সম্ভব হইবে না। এইরূপ কুটীরই যোগসাধনার উপযুক্ত। স্থান সম্বন্ধে পরে আরও কিছু বলিবার ইচ্ছা রহিল।

কালনির্ণয়

গুরু। কাল অর্থাৎ কোন্ কোন্ ঋতুতে যোগারম্ভ প্রশস্ত আর কোন্ কোন্ ঋতুতেই বা অপ্রশস্ত, তাহাই এইবার বলিব।

শিষ্য। যোগারম্ভের কি কালনির্ণয়ও আছে ?

গুরু। আছে বৈ কি। দেখ, এসব কথা যাঁহারা লিপিবদ্ধ করিয়া গিয়াছেন, তাঁহারা বহুদর্শিতার ফলেই তাহা উপলব্ধি করিয়াছিলেন। ইহা ভুলিলে চলিবে কেন ?

শিষ্য। ভুলি নাই। আমি মাত্র জানিয়া লইতেছি।

গুরু। বসন্ত ও শরৎ ঋতুই যোগারম্ভের প্রশস্ত কাল।

শিষ্য। কেন ?

গুরু। কারণ এই যে, বসন্ত ও শরৎ ঋতু ব্যতীত অর্থাৎ হেমন্ত, শীত, গ্রীষ্ম ও বর্ষা ঋতুতে যোগারম্ভ করিলে দেহ রোগ-গ্রস্ত হইয়া পড়ে। তাই ঐ কয়মাস নিষিদ্ধ। তবে এরমধ্যে একটী কথা আছে।

শিষ্য। কি ?

গুরু। উহা ঋতুর অনুভব।

শিষ্য। সে কি রকম ?

গুরু। যে যে মাসে যে যে ঋতু অনুভূত হইয়া থাকে, তাহা বলিতেছি। মাঘ হইতে বৈশাখ পর্য্যন্ত চারি মাসে বসন্ত ঋতু অনুভূত হইয়া থাকে। চৈত্র হইতে আষাঢ় পর্য্যন্ত গ্রীষ্ম ঋতু অনুভূত হয়। আষাঢ় হইতে আশ্বিন পর্য্যন্ত বর্ষা ঋতু অনুভব করা যায়। ভাদ্র হইতে অগ্রহায়ণ পর্য্যন্ত শরৎ ঋতু অনুভূত হয়, কার্ত্তিক হইতে মাঘ পর্য্যন্ত হেমন্ত ঋতু অনুভূত হয় আর অগ্রহায়ণ মাস হইতে ফাল্গুন মাস পর্য্যন্ত চারি মাস শীত ঋতুর অনুভূতি হয়। এই মতে যৎকালে বসন্ত ও শরৎ ঋতু অনুভূত হয়, সেই কালেই যোগারম্ভ বিধেয়; কেন না, ঐ সময়ে যোগ আরম্ভ করিলে সিদ্ধিলাভ সুনিশ্চিত। অতঃপর মিতাহারের কথা বলিব।

মিতাহার

শিষ্য। মিতাহার বলিতে কি বুঝিব?

গুরু। এ সম্বন্ধে যাহা বলিব, তাহাতেই উপলব্ধি হইবে, মিতাহার কি।

শিষ্য। মিতাহারও কি যোগীর কর্ত্তব্য?

গুরু। অবশ্যই। একটা চলিত কথা আছে জান ত?

শিষ্য। কি?

গুরু। "বাঁচিবার জন্য খাইও, খাইবার জন্য বাঁচিও না।" অর্থাৎ যে আহার করিলে শরীর নীরোগ হয় ও বলবৃদ্ধি করে, তাদৃশ আহারই কর্ত্তব্য। একথা সকলের পক্ষে যেমন—যোগীর পক্ষেও তেমনই। বিশেষতঃ যোগীর উহা অত্যাবশ্যক।

শিষ্য। কেন?

গুরু। যে ব্যক্তি অতিরিক্ত ভোজন করিয়া যোগাভ্যাস করে, সে বিবিধ রোগে আক্রান্ত হইয়া থাকে এবং তাহার সাধনা বিন্দুমাত্রও ফলযুক্ত হয় না।

শিষ্য। সাধক কি সকল জিনিষই পরিমিত খাইবে?

গুরু। না। মিতাহার অর্থে বুঝিতে হইবে, যে যে বস্তু যোগীর পক্ষে বিহিত, সেই সেই বস্তু পরিমিত আহার করা।

শিষ্য। তাহা হইলে যোগীরও নিষিদ্ধ আহার্য্য আছে।

গুরু। আছে বৈ কি।

শিষ্য। তাহা কি?

গুরু। বিহিত আহার্য্য বস্তু কি, তাহা জ্ঞাত হইলে নিষিদ্ধ জানিতে বিলম্ব হয় না। অর্থাৎ যাহা খাইবার বিধি আছে, তদ্ব্যতীত আর সবই নিষিদ্ধ।

শিষ্য। বিহিত বস্তু কোন্‌গুলি ?

গুরু। শালিধান্যের মণ্ড, যবের ছাতু, ময়দা বা আটা, মুগের ডাল, মাষকলাই, ছোলা,—এইগুলি অন্নের মধ্যে বিহিত।

শিষ্য। ফলের মধ্যে কি কি বিহিত ?

গুরু। কুল, করঞ্জ, কাঁকুড়, কলা, আম—এই সকলই আহার্য্য।

শিষ্য। তরকারী কি কি খাইতে পারে ?

গুরু। পটোল, এচোড়, মানকচু, ডুমুর, কাঁচকলা, উটেকলা, থোড়, মূলা, বেগুন, এই সকল তরকারী যোগীরা ব্যবহার করিবেন।

শিষ্য। আর শাক ?

গুরু। চালশাক, কালশাক, পলতা, বেতোশাক এবং হিঞ্চাশাক এই পাঁচটি শাকই যোগীর পক্ষে বিহিত। তদ্ব্যতীত যে সকল দ্রব্য নির্ম্মল, সুমধুর, স্নিগ্ধ ও সুরসযুক্ত, সে সকল দ্রব্যও যদি নিষিদ্ধ না হয়, তবে তাহা দ্বারা সন্তোষ সহাকারে আহার করিবে।

শিষ্য। উদর স্ফূর্ত্তি করিয়া খাইতে আপত্তি নাই ত ?

গুরু। না না, উদর স্ফূর্ত্তি করিয়া নহে।

শিষ্য। তবে কিরূপ আহার করিবে ?

গুরু। ঐ সকল দ্রব্যের দ্বারা উদরের অর্দ্ধেক পূর্ণ করিবে।

শিষ্য। অর্দ্ধেক খাইবে ?

গুরু। হাঁ।

শিষ্য। সে কি রকম ?

গুরু। উদরকে সিকি ভাগ জল দিয়া পূর্ণ করিয়া লইবে এবং সিকিভাগ বায়ু চলাচলের জন্য খালি রাখিবে। ইহাই হইল মিতাহার। যোগী কেন, যিনিই এই নিয়মে আহার করিবেন, তিনিই নীরোগ ও দীর্ঘজীবী হইবেন সন্দেহ-নাই।

শিষ্য। কোন্ কোন্ বস্তু নিষিদ্ধ?

গুরু। যাহা বিহিত, তা ছাড়া আর সকলই নিষিদ্ধ। তবে কতকগুলি সম্বন্ধে বিশেষ নিষিদ্ধ আছে।

শিষ্য। সেগুলি কি?

গুরু। কটুদ্রব্য, অম্ল, লবণ, তিক্ত, কোনরূপ ভাজা জিনিষ-যেমন চালভাজা মুড়ি ইত্যাদি, ঘোল, অপর শাক, মস্ত, তাল, দধি, পাকা কাঁঠাল, কুলত্থ, মসুর ডাল, পাণ্ডুফল, কুমড়া, ডাঁটা, লাউ, কাঁচাকুল, কদ্‌বেল, চালতা, কদম্ব, বাতাবী লেবু, তেলাকুচা, লকুচ, রসুন, মৃণাল, কামরাঙ্গা, পিয়াল, হিঙ্গ, শাল্মলী ও পান বিশেষ ভাবে নিষিদ্ধ। বিশেষতঃ যোগের আরম্ভ কালে সকল বিধি-নিষেধ মানিয়া চলাই কর্ত্তব্য, এ ছাড়া আরও আছে।

শিষ্য। ঐ সকল কি?

গুরু। মাখন, ঘৃত, ক্ষীর, গুড়, আকের চিনি, নারিকেল, ডালিম, আঙ্গুর, আমলকী এবং অম্লফল নিষিদ্ধ।

শিষ্য। মুখশুদ্ধির ব্যবস্থা কি।

গুরু। এলাচ, জাতিফল, লবঙ্গ, জঙ্গু, হরীতকী এবং খেজুর এই সকল দ্রব্য বিহিত। মোট কথা যে সকল দ্রব্য ভক্ষণ করিলে সহজে জীর্ণ হয়, যাহা স্নিগ্ধ, যাহার দ্বারা ধাতুর পুষ্টি হয়, সেইরূপ প্রীতিকর বস্তু ভোজন করাই যোগীদিগের কর্ত্তব্য। বিশেষ যাঁহারা প্রথমে যোগাভ্যাস করিবেন, তাহাদের পক্ষে।

শিষ্য। আর কি নিয়ম পালন করিতে হইবে?

গুরু। যে সকল বস্তু কঠিন, যে আহার্য্য গ্রহণ করিলে পাপ, যাহা দুর্গন্ধযুক্ত, বাসি অত্যন্ত ঠাণ্ডা, অথচ উগ্র, এই সকল দ্রব্য ভোজনে বিরত থাকিবে।

শিষ্য। আর কোন নিয়ম আছে কি ?

গুরু। আছে।

শিষ্য। তবে বলুন।

গুরু। বলি। প্রাতঃস্নান, উপবাস, দেহক্লেশকর কার্য্য, একাহার, অনাহার, এ সকলই যোগীর পরিত্যাজ্য। অবশ্য এক প্রহর কাল যদি অনাহারে থাকে, তবে তাহাতে দোষ হয় না। প্রাণায়াম অভ্যাস করিতে হইলে এই সকল নিয়ম পালন করা অবশ্য কর্ত্তব্য।

শিষ্য। পুষ্টিকর কোন্ বস্তু গ্রহণ করিতে পারেন ?

গুরু। ক্ষীর ও ঘৃত সেবন করিবে। প্রত্যহই যা আহার করা উচিত।

শিষ্য। কয়বার আহার করিবার নিয়ম ?

গুরু। দুই বার।

শিষ্য। কখন কখন ?

গুরু। মধ্যাহ্ন ও সায়ংকাল। শাস্ত্র বলিয়াছেন, মর্ত্ত্যবাসী মানবগণের দুইবার আহার প্রশস্ত। দিবাভাগে মধ্যাহ্ন সময়ে এবং রাত্রিতে দেড় প্রহরের মধ্যে।

শিষ্য। দেড় প্রহরের পর আহার কি অবিধি ?

গুরু। বৈধ আহার করিতে হইলে দেড় প্রহরের মধ্যে করাই বিধেয়। যোগিদিগের বৈধ আহার অবশ্য কর্ত্তব্য, একথা পূর্ব্বেই বলিয়াছি। অতঃপর নাড়িশুদ্ধি।

নাড়ীশুদ্ধি

শিষ্য। নাড়ীশুদ্ধি কি অবশ্য কর্ত্তব্য ?

গুরু। অবশ্য কর্ত্তব্য। কেন না, শাস্ত্র বলিতেছেন, কুশাসন, ব্যাঘ্রচর্ম্ম, মৃগচর্ম্ম, কম্বলাসন অথবা স্থলাসনে পূর্ব্বমুখ উত্তর-

মুখ হইয়া প্রথমে নাড়ীশুদ্ধি করিতে হইবে, তৎপরে প্রাণায়াম অভ্যাস করিতে হইবে।

শিষ্য। নাড়ীশুদ্ধি কি এবং কি প্রকারেই বা উহা করিতে হয়?

গুরু। দেখ, নাড়ীসমূহ মলদ্বারা পূর্ণ, সেই জন্য নাড়ীর ভিতর অবাধে বায়ু চলাচল করিতে পারে না। যদি বায়ু চলাচল না হয়, তাহা হইলে প্রাণায়াম হইবে কি প্রকারে? প্রাণায়াম ত বায়ু লইয়াই ব্যাপার! সেই জন্য পূর্ব্বে নাড়ীশুদ্ধি আবশ্যক। নাড়ীশুদ্ধি আবার দুই প্রকার।

শিষ্য। কি কি?

গুরু। সমনু ও নির্ম্মনু।

শিষ্য। বুঝিলাম না।

গুরু। মনু শব্দে মন্ত্র। যেস্থলে বীজমন্ত্র দ্বারা নাড়ীশুদ্ধি করা হয়, সে স্থলে তাহার নাম সমনু। আর যেস্থলে ধৌতি কর্ম্ম দ্বারা নাড়ীশুদ্ধি করা হয়, তাহাকে নির্ম্মনু নাড়ীশুদ্ধি বলা হয়।

শিষ্য। সমনু নাড়ীশুদ্ধি কি প্রকারে করিতে হয়?

গুরু। ষট্‌কর্ম্মের বর্ণন সময় ধৌতিকর্ম্ম বলা হইয়াছে। সেই ধৌতিকর্ম্মই যে নির্ম্মনু নাড়ীশুদ্ধি তাহাও বলিয়াছি। এখন সমনু নাড়ীশুদ্ধি বলিতেছি।

শিষ্য। বলুন?

গুরু। প্রথমে পদ্মাসনে উপবেশন করিবে। তারপর গুরু প্রভৃতির ন্যাস করিবে। তৎপরে শ্রীগুরুর অনুমতি গ্রহণ করতঃ প্রাণায়াম সাধনের জন্য নাড়ীশুদ্ধি করিবে।

শিষ্য। এত ব্যাপার!

গুরু। এখনও হয় নাই, শোন। তাহার পর বায়ুবীজ অর্থাৎ

"যং"এর ধ্যান করিবে। ঐ বীজ ষোড়শ বার জপ দ্বারা বাম-নাসারন্ধ্র দিয়া পূরণ করিবে। ইহার নাম পূরক।

শিষ্য। বায়ুবীজের মূর্ত্তি কিরূপ ?

গুরু। বায়ুবীজ তেজোময় এবং ধূম্রবর্ণ। তারপর শোন। ঐ ষোড়শবার জপদ্বারা বায়ুপূরণের পর আবার ঐ বীজ চৌষট্টিবার জপদ্বারা বায়ু ধারণ করিয়া থাকিবে। ইহাকে কুম্ভক কহে। তৎপরে ঐ বীজ বত্রিশবার জপ করত সেই বায়ু ধীরে ধীরে ত্যাগ করিবে। ইহার নাম রেচক।

শিষ্য। তারপর ?

গুরু। তারপর যোগপ্রভাবে নাভিমূল হইতে অগ্নিতত্ত্বকে সমুত্থিত করিয়া পৃথিবীতত্ত্বকে ঐ অগ্নিতত্ত্বে সংযুক্ত করিয়া ধ্যান করিতে হইবে।

শিষ্য। অগ্নিতত্ত্ব নাভিমূলে কেন ?

গুরু। কারণ, নাভিমূলই অগ্নিতত্ত্বের স্থান।

শিষ্য। তারপর ?

গুরু। তারপর অগ্নিবীজ অর্থাৎ "রং" ষোলবার জপ দ্বারা বাম নাসায় বায়ুপূরণ করিয়া রেচক করিতে হইবে। তৎপরে ঐ বীজ দ্বারা চৌষট্টি বার জপ করিয়া কুম্ভক করিবে। তারপর আবার ঐ বীজের বত্রিশ বার জপদ্বারা রেচক করিবে। অর্থাৎ ধীরে ধীরে বাম নাসিকা দ্বারা বায়ু ত্যাগ করিবে।

শিষ্য। তারপর।

গুরু। তারপর নাসিকার অগ্রভাগে জ্যোৎস্নাযুক্ত চন্দ্রবিম্বের ধ্যান করিতে হইবে।

শিষ্য। কোন্ বীজ জপ করিতে হইবে ?

গুরু। "ঠং" বীজ। এই ঠং বীজ ষোড়শবার জপ দ্বারা বাম-নাসিকায় বায়ু পূরণ করিতে হইবে।

শিষ্য। ইহা হইল পূরক। কুম্ভকও কি এই বীজদ্বারা করিতে হইবে।

গুরু। না। ইহা বরুণ বীজের দ্বারা করিতে হইবে।

শিষ্য। বরুণবীজ কি?

গুরু। "বং"। চৌষট্টি বার এই বরুণবীজ জপদ্বারা কুম্ভক-যোগে ঐ বায়ু ধারণ করিতে হইবে। তাহার পর ধ্যান করিবে।

শিষ্য। কি ধ্যান করিব?

গুরু। ধ্যান করিতে হইবে এই যে, নাসিকার অগ্রভাগে অবস্থিত চন্দ্রবিম্ব হইতে যে সুধাধারা ঝরিয়া পড়িতেছে, সেই সুধাধারা দ্বারা দেহাবস্থিত নিখিল নাড়ী বিধৌত হইয়া যাইতেছে। ধ্যানের পর রেচক করিতে হইবে।

শিষ্য। রেচকের বীজ কি?

গুরু। পৃথিবীবীজ।

শিষ্য। পৃথিবীবীজ কাহাকে বলে?

গুরু। "লং"। এই বীজ দক্ষিণ নাসিকায় বত্রিশবার জপদ্বারা ঐ ধৃত বায়ু ত্যাগ পূর্ব্বক রেচক করিবে। ইহাই হইল সমস্ত নাড়ীশুদ্ধি। এই প্রকারে নাড়ীশুদ্ধি করিয়া সুদৃঢ়রূপে আসনে উপবিষ্ট হইয়া প্রাণায়াম অভ্যাস করিতে হইবে। কিন্তু যে কুম্ভকের কথা বলিয়াছি, তাহা আট প্রকার।

শিষ্য। কি কি?

গুরু। সহিত, সূর্য্যভেদ, উজ্জায়ী, শীতলী, ভস্ত্রিকা, ভ্রামরী, মূর্চ্ছা এবং কেবলী।

শিষ্য। ঐ গুলির কথা আমাকে বলুন।

গুরু। প্রথমে সহিত কুম্ভক। কিন্তু সহিত কুম্ভকও দ্বিবিধ।

শিষ্য। সে কি প্রকার?

গুরু। সগর্ভ ও নিগর্ভ। বীজমন্ত্র উচ্চারণ করিয়া যে কুম্ভক করিতে হয়, তাহা সগর্ভ কুম্ভক।

শিষ্য। নিগর্ভ কুম্ভক কাহাকে বলে?

গুরু। যে কুম্ভক বীজমন্ত্রবর্জ্জিত, তাহাই নিগর্ভ কুম্ভক।

শিষ্য। সগর্ভ কুম্ভক কি প্রকার করিতে হয়।

গুরু। পূর্ব্ব বা উত্তরমুখে সুখাসনে উপবেশন করিবে, তৎপরে ব্রহ্মার ধ্যান করিতে হইবে।

শিষ্য। ব্রহ্মার ধ্যান কি প্রকার?

গুরু। ব্রহ্মার রূপ রক্তবর্ণ, তিনি অকাররূপী এবং রজোগুণ-যুক্ত। এই ভাবেই ব্রহ্মার ধ্যান করিবে। তাহার পর "অং" বীজমন্ত্র দক্ষিণ নাসিকায় ষোলবার জপদ্বারা বায়ুপূরণ করিবে। তবে এখানে একটা কথা আছে।

শিষ্য। কি?

গুরু। কুম্ভক করিবার পূর্ব্বে এবং বায়ুপূরণ করিবার পর উড্ডীয়ান বন্ধের আচরণ করিতে হয়। তাহার পর শ্রীহরির ধ্যান করিবে।

শিষ্য। এই ধ্যান কিরূপ।

গুরু। শ্রীহরি সত্ত্বগুণবিশিষ্ট, উপকাররূপী এবং কৃষ্ণবর্ণ। তৎপর "উং" এই মন্ত্র চৌষট্টিবার জপদ্বারা কুম্ভক করিয়া ঐ পূরিত বায়ু ধারণ করিবে। তারপর শিবের ধ্যান করিবে।

শিষ্য। এই ধ্যান কি প্রকার?

গুরু। শিব তমোগুণবিশিষ্ট, মকাররূপী এবং শ্বেতবর্ণ। ইঁহার

বীজ "মং"। এই "মং" বীজ বত্রিশবার জপদ্বারা বাম নাসিকা-যোগে ঐ পূরিত বায়ু রেচন করিতে হইবে। তৎপরে অনুলোম-বিলোম ক্রমে বার বার জপ করিতে হইবে।

শিষ্য। অনুলোম বিলোম কি?

গুরু। জপের সাধারণ নিয়ম বাম নাসিকার পূরণ ও দক্ষিণ নাসিকার রেচন। আর দক্ষিণ নাসিকার পূরণ ও বাম নাসিকার রেচন করিলেই অনুলোম-বিলোম হইল। বায়ু পূরণের আরম্ভ হইতে কুম্ভকের শেষ মধ্যমা, কনিষ্ঠা, অনামিকা ও অঙ্গুষ্ঠ দ্বারা 'নাসাপুট ধারণ করিবে। ইহাই সগর্ভ প্রাণায়াম। যে প্রাণায়ামে বীজমন্ত্র নাই, কেবল মাত্র পূরক, কুম্ভক ও রেচক করিলেই চলে, তাহাই নিগর্ভ প্রাণায়াম। ইহাতে মাত্রা রাখিতে হয়।

শিষ্য। মাত্রা কি?

গুরু। বাম জানুতে বাম হাত ঘুরাইতে যেটুকু সময় লাগে, তাহাই মাত্রা।

শিষ্য। এই মাত্রার সার্থকতা কি?

গুরু। এই মাত্রানুসারেই ত্রিবিধ প্রাণায়াম সাধন হইয়া থাকে।

শিষ্য। ত্রিবিধ প্রাণায়াম কি কি?

গুরু। উত্তম, মধ্যম এবং অধম। বিংশতি মাত্রা উত্তম, ষোড়শ মাত্রা মধ্যম এবং দ্বাদশ মাত্রা অধম।

শিষ্য। এই মাত্রা গণনার নিয়ম কি? মাত্রা পূরকেই করিলেই চলিবে কি।

গুরু। না না। পূরকে এক গুণ মাত্রা রেচকে দ্বিগুণ এবং কুম্ভকে চতুর্গুণ।

শিষ্য। ঠিক বুঝিলাম না।

গুরু। বুঝাইয়া দিতেছি। মনে কর, যে ব্যক্তি উত্তম প্রাণায়াম সাধন করিবে, তাহার পক্ষে পূরকে বিংশতি মাত্রা, কুম্ভকে তাহার চতুর্গুণ অর্থাৎ অশীতি মাত্রা এবং রেচকে দ্বিগুণ অর্থাৎ চল্লিশ মাত্রা। বুঝিলে ?

শিষ্য। আজ্ঞা হাঁ।

গুরু। এইরূপ মধ্যম ষোড়শ মাত্রা প্রাণায়ামে পূরকে ১৬, কুম্ভকে ৬৪, এবং রেচকে ৩২। অধম দ্বাদশ মাত্রা প্রাণায়ামে পূরকে ১২, কুম্ভকে ৪৮ এবং রেচকে ২৪।

শিষ্য। এই তিন প্রকার ব্যতীত অন্যবিধ প্রাণায়াম আছে কি।

গুরু। অবশ্যই আছে। কেন না, সকলের শক্তি সমান নহে।

শিষ্য। তাহা কি প্রকার ?

গুরু। ঐ তিন প্রকার প্রাণায়াম সমাধানে যদি কেহ অপারগ হয়, তবে সে ৪, ১৬ ও ৮ মাত্রা প্রাণায়াম করিলেই তাহার কার্য্য সিদ্ধি হইবে। ইহাও যদি কেহ না পারে, তাহা হইলে অন্ততঃ পক্ষে সে ১, ৪ ও ২ মাত্রা প্রাণায়াম। করিবে ইহার কারণ এই যে, কেবল যোগসাধন নহে, প্রত্যেক ব্যক্তির নিত্য-কর্ম্মেও প্রাণায়াম অবশ্য কর্ত্তব্য। অন্যান্য ক্রিয়ানুষ্ঠানে ত আছেই। যোগীর পক্ষে ইহা অবশ্য কর্ত্তব্য।

শিষ্য। ইহার হেতু কি ?

গুরু। এই প্রাণায়ামই যোগের মূল উপাদান। সম্যক্ প্রকারে প্রাণায়ামে অভ্যস্ত না হইলে যোগাভ্যাস হইতেই পারে না।

শিষ্য। কেন ?

গুরু। চিত্তস্থিরতাই যোগের মূলসূত্র। সেই চিত্তের স্থিরতা আনয়নে একমাত্র প্রাণায়ামই সমর্থ। তাহা হইলেই দেখা যাইতেছে,

ইহার উপযোগিতা কি? এই প্রাণায়ামের দ্বারাই প্রাণকে নিগ্রহ করা যায় আর প্রাণনিগ্রহ হইলেই দেহস্থ দোষসমূহ ধ্বংসপ্রাপ্ত হয়। যেমন ধাতুসমূহ অগ্নিসংযোগে নির্ম্মলতা প্রাপ্ত হয়, সেইরূপ প্রাণনিগ্রহ দ্বারাই ইন্দ্রিয়কৃত দোষ সমুদায় বিদূরিত হইয়া থাকে। সেই জন্য যোগশাস্ত্রে পণ্ডিতগণ বলিয়া গিয়াছেন যে, যোগসাধক পুরুষ সর্ব্বপ্রযত্নে প্রাণায়াম সাধন করিবেন। কারণ, প্রাণ ও আপন বায়ুর নিরোধই প্রাণায়াম বলিয়া অভিহিত হইয়া থাকে। প্রাণায়াম অর্থে প্রাণসংযমন। কেন না, প্রাণবায়ুকে দেহাভ্যন্তরে নিরুদ্ধ করিয়া রাখাকেই প্রাণসংযমন বলা হইয়াছে, সুতরাং প্রাণায়ামের উপযোগিতা কি, তাহা অবশ্যই বুঝিয়াছ?

শিষ্য। আজ্ঞা হাঁ, বুঝিয়াছি। এইখানে একটী কথা জিজ্ঞাস্য আছে।

গুরু। বল।

শিষ্য। প্রাণায়ামসিদ্ধির কোন লক্ষণ আছে কি? অর্থাৎ কি উপায়ে বুঝিব যে, প্রাণায়ামসিদ্ধি ঘটিয়াছে?

গুরু। অবশ্যই আছে।

শিষ্য। তাহা কি।

গুরু। প্রথমে অধম মাত্রা প্রাণায়ামসিদ্ধির কথা বলিতেছি। যখন দেখিবে যে, অধম মাত্রা প্রাণায়ামের ফলে দেহ হইতে স্বেদ নির্গত হইতেছে, তখনই বুঝিবে যে অধম মাত্রা প্রাণায়াম সিদ্ধ হইয়াছে। অধম মাত্রা প্রাণায়াম সিদ্ধির লক্ষণ এই যে, তৎকালে দেহে মেরুকম্প উপস্থিত হইয়া থাকে।

শিষ্য। মেরুকম্প কি?

গুরু। মেরুদণ্ডের ন্যায় একটি নাড়ী গুহ্যদেশ হইতে ব্রহ্মদেশ পর্য্যন্ত

বিস্তৃত আছে। ঐ নাড়ীর নাম মেরু। যৎকালে মধ্যম মাত্রা প্রাণায়ামে সিদ্ধিলাভ হয়, তৎকালে ঐ মেরুনাড়ী কম্পিত হইতে থাকে। উহাকেই মেরুকম্প কহে।

শিষ্য। উত্তম মাত্রা প্রাণায়ামসিদ্ধির লক্ষণ কি।

গুরু। উত্তমমাত্রা প্রাণায়ামে সিদ্ধিলাভ হইলে সাধকের ভূমি ত্যাগ করিবার শক্তি জন্মে।

শিষ্য। সে কিরূপ?

গুরু। তাহা হইতেছে এই যে, সাধক পৃথিবী ত্যাগ করিয়া শূন্যমার্গে উত্থিত হইতে সমর্থ হন। তিনি নিখিল রোগ হইতে মুক্ত হইতে সমর্থ হন, তাঁহার পরমাত্মাশক্তি লাভ হইয়া থাকে এবং সাধক দিব্যজ্ঞান লাভ করিতে সমর্থ হন। তদ্ব্যতীত তিনি হৃদয়ে এক অনির্ব্বচনীয় আনন্দলাভ করেন ও তিনি নিখিল সুখের অধিকারী হইয়া থাকেন।

শিষ্য। স্বেদনির্গম, মেরুকম্প ও পৃথিবীত্যাগ—এই তিনটি অধম, মধ্যম ও উত্তম প্রাণায়াম সিদ্ধির লক্ষণ।

গুরু। ঠিক তাই। তা ছাড়া সে সাধক মুক্তিফলদাত্রী চারিটি অবস্থাকেই প্রাপ্ত হইয়া থাকে।

শিষ্য। সেই চারিটি অবস্থা কি কি।

গুরু। অস্তি, প্রাপ্তি, সংবিৎ এবং প্রসাদ।

শিষ্য। ইহাদের স্বরূপ কি।

গুরু। আমি তোমাকে তাহা মোটামুটি বিবৃত করিতেছি। যাহার দ্বারা পাপপুণ্যজনিত ফলের ক্ষয়প্রাপ্তি ঘটিয়া চিত্ত নিরবলম্বনে অবস্থিতি করিতে সমর্থ হয়, তাহাই অস্তিনামে অভিহিত হইয়া থাকে।

শিষ্য। প্রাপ্তি কি?

গুরু। ঐহিক ও পারত্রিক—সর্ব্ববিধ কাম, লোভ, মোহ প্রভৃতি যাহাতে ধ্বংস হয়, তাহাই প্রাপ্তি নামে কথিত।

শিষ্য। সংবিৎ কাহাকে বলে?

গুরু। অতীত ও অনাগত নিকটবর্ত্তী বা দূরবর্ত্তিত্ব যাহার দ্বারা লয়প্রাপ্ত হইয়া থাকে এবং যে জ্ঞান দ্বারা সূর্য্য, চন্দ্র, নক্ষত্র, ও গ্রহগণের তুল্য বলশালী হওয়া যায়, তাহাকেই সংবিৎ বলা হয়।

শিষ্য। প্রসাদের স্বরূপ কি।

গুরু। যাহার দ্বারা মন ও পঞ্চবায়ু প্রসাদ লাভ করে এবং ইন্দ্রিয়গণ কেবলমাত্র ইন্দ্রিয়ের জন্যই ব্যবহৃত হয় অর্থাৎ ভোজনের জন্যই ভোজন, দর্শনের জন্যই দর্শন—ইত্যাদি। ইহার তাৎপর্য্য এই যে, কোন কিছুতেই আসক্তি থাকিবে না, সকল বিষয়েই অনাসক্ত যে অবস্থাতেই পাওয়া যায়, তাহাকে প্রসাদ নামে অভিহিত করা হইয়া থাকে। তবে কুম্ভকের প্রকারভেদ আছে।

শিষ্য। তাহা কি কি?

গুরু। কুম্ভক আটপ্রকার; যথা—সহিত, সূর্য্যভেদ, উজ্জায়ী, শীতলা, ভস্ত্রিকা, ভ্রমরী, মূর্চ্ছা এবং কেবলী। পূর্ব্বে যে কুম্ভকের কথা বলা হইল, উহাই সহিত কুম্ভক। অতঃপর সূর্য্যভেদ কুম্ভক।

শিষ্য। সূর্য্যভেদকুম্ভক কি প্রকার?

সূর্য্যভেদ কুম্ভক

গুরু। প্রথমে জালন্ধরবন্ধ করিবে। আশা করি জালন্ধর বন্ধর কথা তোমার স্মরণ আছে।

শিষ্য। আজ্ঞা হাঁ, তাহা আমার বেশ স্মরণ আছে।

গুরু। বেশ। তারপর দক্ষিণ নাসিকায় বায়ু পূরণ করিয়া অত্যন্ত যত্নের সহিত কুম্ভক করতঃ ঐ বায়ুধারণ করিবে।

শিষ্য। কতক্ষণ ধারণ করিতে হইবে?

গুরু। যতক্ষণ না কেশ ও নখমূল হইতে ঘর্ম্ম নির্গত হয়, ততক্ষণ ঐ বায়ু ধারণ করিয়া থাকিতে হইবে। এইস্থানে একটা কথা বলিয়া রাখি। বায়ু পঞ্চপ্রকার তাহা জান কি?

শিষ্য। আজ্ঞা হাঁ, জানি।

গুরু। কি কি বল দেখি।

শিষ্য। প্রাণ, অপান, সমান, উদান ও ব্যান।

গুরু। এই বায়ু অন্তরিস্থ। বহিঃস্থ বায়ুও পঞ্চবিধ।

শিষ্য। তাহা কি কি?

গুরু। তুমি যখন অন্তরস্থ বায়ুর নাম জ্ঞাত আছ, তখন অবশ্যই তোমার বহিঃস্থ বায়ুর কথা জানা থাকা সম্ভব।

শিষ্য। আমার ত স্মরণ হইতেছে না।

গুরু। স্মরণ আছে, কিন্তু ধরিতে পারিতেছ না। ভাল, আমিই স্মরণ করাইয়া দিতেছি। নাগ, কূর্ম্ম, কৃকর, দেবদত্ত এবং ধনঞ্জয়। কেমন, এইবার স্মরণ হইয়াছে কি?

শিষ্য। আজ্ঞা হাঁ, ইহা ত আমার অজ্ঞাত নহে।

গুরু। তাই বলিতেছিলাম, তুমি জান, কিন্তু স্মরণ করিতে পারিতেছ না। আচ্ছা, এই সকল বায়ুর অবস্থান কোথায় জান কি?

শিষ্য। আজ্ঞা না।

গুরু। প্রাণবায়ু হৃদয়ে, আপন বায়ু গুহ্যদেশে, সমান বায়ু নাভিদেশে, উদান বায়ু কণ্ঠে এবং ব্যানবায়ু সমগ্র দেহ ব্যাপিয়া নিরন্তর প্রবাহিত হইতেছে।

শিষ্য। বহিঃস্থ বায়ুর অবস্থান স্থান কোথায়।

গুরু। নাগবায়ু উদ্গারে, কূর্ম্মবায়ু উন্মীলনে অর্থাৎ চক্ষু উন্মেষে। কৃকর বায়ু ক্ষুৎকারে অর্থাৎ হাঁচিলে, দেবদত্ত বায়ু জৃম্ভনে অর্থাৎ হাই তোলায় এবং ধনঞ্জয় বায়ু দেহের সর্ব্বাঙ্গ ব্যাপিয়া বিদ্যমান; কিন্তু দেহ গতপ্রাণ হইলেও মৃতদেহেও এই বায়ু প্রবাহিত হইয়া থাকে। 'শিবসংহিতা'তে এই বায়ুর বিষয়ে কিছু অন্য রকম বর্ণিত আছে।

শিষ্য। তাহা কিরূপ?

গুরু। 'শিবসংহিতা' বলিতেছেন, হৃদয়ভাগে দিব্যলিঙ্গবিভূষিত এক দিব্য পদ্ম বিদ্যমান আছে। ঐ পদ্ম ক হইতে ঠ পর্য্যন্ত দ্বাদশটি অক্ষর দ্বারা পরিশোভিত। অনাদি কর্ম্মসংপুষ্ট এবং অহঙ্কার দ্বারা ব্যাপ্ত প্রাণ সেই পদ্মেই অবস্থান করে। বৃত্তিভেদে প্রাণের নাম বহুবিধ।

শিষ্য। সে সকলের নাম কি?

গুরু। সে সকলের নাম বর্ণনা করিতে কেহই সমর্থ নহে। তাহার মধ্যে প্রাণাদি দশ বায়ু প্রধান। এই দশপ্রাণ নিজ নিজ কর্ম্মের দ্বারা প্রেরিত হইয়া কর্ম্ম সাধন করিয়া থাকে। এই দশটির পাঁচটি শ্রেষ্ঠ।

শিষ্য। কোন পাঁচটি শ্রেষ্ঠ?

গুরু। প্রাণ, অপান, সমান, উদান ব্যান। ইহার মধ্যে প্রাণ ও অপান সর্ব্বশ্রেষ্ঠ। ইহাদের অবস্থান স্থান ও কার্য্য পূর্ব্বের মত, তাহাতে কোন মতভেদ নাই।

শিষ্য। ইহাই সূর্য্যভেদ কুম্ভক?

গুরু। হাঁ, তবে এখনও কিছু বক্তব্য আছে।

শিষ্য। কি বলুন!

গুরু। যে সময় কুম্ভক করিতে হইবে, তখন ঐ প্রাণাদি বায়ু সমুদায়কে পিঙ্গলা নাড়ী দ্বারা বিভিন্ন করিয়া নাভিমূল হইতে

সমান বায়ুকে উত্তোলিত করিতে হইবে। তাহার পর ধৈর্য্যের সহিত তীব্রবেগে বামনাসাপুট দ্বারা রেচন করিতে হইবে। তারপর আবার দক্ষিণ নাসাপুট দ্বারা বায়ু পূরণ করিয়া সুষুম্নাতে কুম্ভক করত পুনরায় বামনাসাপুট দ্বারা রেচন করিতে হইবে। বার বার এইরূপ করিলেই সূর্য্যভেদ কুম্ভক সম্পন্ন হইবে।

শিষ্য। ইহার দ্বারা কি ফল লাভ করা যায়?

গুরু। ইহার দ্বারা জরা ও মৃত্যুকে জয় করা যায়, কুলকুণ্ডলিনী শক্তি প্রবোধিতা হইয়া থাকেন এবং শরীরাভ্যন্তরস্থ অগ্নি বৃদ্ধিপ্রাপ্ত হইয়া হইয়া থাকে। অতঃপর উজ্জায়ীকুম্ভক।

উজ্জায়ী কুম্ভক

গুরু। বহিঃস্থিত বায়ু উভয় নাসিকা দ্বারা এবং অন্তরস্থ বায় হৃদয় ও তলদেশ দ্বারা আকর্ষণ করত কুম্ভক দ্বারা মুখাভ্যন্তরে ধারণ করিতে হইবে। তাহার পর মুখ প্রক্ষালন করিয়া জালন্ধর মুদ্রা অনুষ্ঠান করিতে হইবে। এই প্রকারে শক্তি অনুসারে কুম্ভক করত বায়ুধারণ করিলেই উজ্জায়ীকুম্ভক অনুষ্ঠিত হইল।

শিষ্য। ইহার ফল কি?

গুরু। যে সাধক এই উজ্জায়ীকুম্ভকে সিদ্ধিলাভ করেন, তিনি ইহার প্রভাবে নিখিল কর্ম্মে সিদ্ধিলাভ করিয়া থাকেন। তা ছাড়া ইহার প্রভাবে শ্লেষ্মা, দুষ্ট বায়, অজীর্ণ, আমবাত, ক্ষয়, কাস, জ্বর, প্লীহা প্রভৃতি নিখিল রোগ বিদূরিত হয়। যিনি জরা ও মৃত্যুকে জয় করিতে ইচ্ছা করেন, তিনি এই উজ্জায়ীকুম্ভক সাধন করিলেই উহাতে সমর্থ হইবেন।

শীতলীকুম্ভক

গুরু। জিহ্বা দ্বারা বায়ু আকর্ষণ করিয়া কুম্ভকযোগে শনৈঃ

শনৈঃ উদরমধ্যে বায়ুপূরণ করিতে হইবে। তৎপরে কিছুকাল সেই বায়ু ধারণ করিয়া রাখিয়া উভয় নাসা দ্বারা রেচন করিলেই শীতলীকুম্ভক সম্পন্ন হইল।

শিষ্য। ইহাতে কি ফল লাভ করা যায়?

গুরু। এই শীতলীকুম্ভক সাধন দ্বারা অজীর্ণ, কফরোগ এবং পিত্তজনিত সকল রোগ দূরীভূত হয়।

ভস্ত্রিকাকুম্ভক

গুরু। অতঃপর ভস্ত্রিকাকুম্ভক।

শিষ্য। ইহার নাম ভস্ত্রিকা হইল কেন?

গুরু। ভস্ত্রা কাহাকে বলে জান?

শিষ্য। আজ্ঞা না।

গুরু। কামাররা যদ্দ্বারা আগুনে বাতাস দেয় তাহা ভস্ত্রা।

শিষ্য। তাহা হইলে হাপরের অপর নাম ভস্ত্রা।

গুরু। ঠিক তাই। সেই ভস্ত্রা বা ভস্ত্রিকা যন্ত্র দ্বারা যে ভাবে বায়ু আকৃষ্ট হইয়া থাকে, সেই প্রকারে উভয় নাসার দ্বারা বায়ু আকর্ষণ করত শনৈঃ শনৈঃ উদরে বায়ু পরিচালিত করিতে হইবে।

শিষ্য। এইরূপ কতবার করিতে হইবে?

গুরু। কুড়িবার। বায়ু পরিচালিত হইলে সেই বায়ু কুম্ভক দ্বারা ধারণ করিয়া থাকিতে হইবে। তাহার পর ভস্ত্রিকা দ্বারা যেভাবে বায়ু বিনির্গত হইয়া থাকে, সেই প্রকারে নাসিকাদ্বারা ঐ বায়ু বাহির করিয়া দিতে হইবে। ইহাই হইল ভস্ত্রিকাকুম্ভক।

শিষ্য। এই কুম্ভক কয়বার অনুষ্ঠিত করিতে হইবে?

গুরু। তিনবার।

শিষ্য। ইহার ফল কি?

গুরু। এই ভস্ত্রিকাকুম্ভকসাধনপ্রভাবে কোনরূপ আধিব্যাধি-দ্বারা সাধক আক্রান্ত হন না—দিন দিন আরোগ্য লাভ ঘটিয়া থাকে।

ভ্রামরীকুম্ভক

গুরু। অতঃপর ভ্রামরীকুম্ভকের কথা বলিতেছি। যেরূপ স্থানে কোনরূপ জীবজন্তুর শব্দ কর্ণগোচর হয় না, সেইরূপ স্থানে রাত্রির মধ্যভাগে অতিক্রান্ত হইলে সাধক নিজ হস্ত দ্বারা স্বীয় কর্ণদ্বয় আবদ্ধ করিয়া পূরক ও কুম্ভক করিবে। এইরূপে কুম্ভকের অনুষ্ঠান দ্বারা সাধকের দক্ষিণ কর্ণে বিবিধ প্রকার শব্দ আসিয়া পৌঁছিবে।

শিষ্য। ঐ শব্দ কোথা হইতে আসে?

গুরু। ঐ শব্দ শরীরের অভ্যন্তরদেশ হইতে উত্থিত হয়।

শিষ্য। আপনি যে নানাবিধ শব্দের কথা বলিলেন, ঐ সকল শব্দ কোন্ কোন্ জীবজন্তুর শব্দের মত?

গুরু। প্রথমে ঝিল্লীরব, তৎপরে বংশীধ্বনি, তাহার পর মেঘ-গর্জ্জনবৎ ধ্বনি কর্ণে প্রবেশ করিবে। অনন্তর ঝঝ্‌রীনামক এক প্রকার বাদ্য আছে, তাহার ধ্বনি শুনিতে পাইবে; তৎপরে ভ্রমরের গুন্ গুন্ শব্দ; তৎপরে ঘণ্টা, কাংস্য, তুরী, ভেরী, মৃদঙ্গ; আনন্দদুন্দুভি প্রভৃতির শব্দ কর্ণে আসিয়া প্রবিষ্ট হইবে। এই ভাবে প্রত্যহ বিভিন্ন প্রকার শব্দ সাধকের শ্রুতিসুলভ হইবে।

শিষ্য। ইহাই কি ভ্রামরীকুম্ভক?

গুরু। না। আরও আছে। শোন, অবশেষে হৃদয়স্থিত অনাহত নামক দ্বাদশদলযুক্ত পদ্মের মধ্যদেশ হইতে মনোরম শব্দ এবং সেই শব্দের প্রতিশব্দ কর্ণগোচর হইবে। তাহার পর নিমীলিত নয়ন সাধকের হৃদয়মধ্যে সেই দ্বাদশদলপদ্মের প্রতিধ্বনির অন্তর্গত জ্যোতিদর্শন হইবে।

শিষ্য। এই জ্যোতি কি ?

গুরু। জ্যোতিই পরব্রহ্ম। সাধকের মন সেই পরব্রহ্মে সংযুক্ত হইয়া ব্রহ্মরূপী শ্রীবিষ্ণুর পরমপদে লয়প্রাপ্ত হইয়া থাকে। সাধক এইভাবে ভ্রামরীকুম্ভক সিদ্ধি লাভ করিয়া থাকেন।

শিষ্য। ইহার ফল কি ?

গুরু। ইহার ফল সম্বন্ধে অধিক কি বলিব, ভ্রামরীকুম্ভকে সিদ্ধিলাভ করিলে সাধক সমাধি সিদ্ধি লাভ করিয়া থাকেন।

মূর্চ্ছাকুম্ভক

গুরু। প্রথমে পূর্ব্বকথিত বিধানানুসারে কুম্ভক করত নিখিল বস্তু হইতে মনকে প্রতিনিবৃত্ত করিতে হইবে। তদনন্তর ভ্রূদ্বয়ের মধ্যভাগে আজ্ঞাপুর নামক যে দ্বিদলযুক্ত শ্বেতবর্ণ পদ্ম বিদ্যমান, তাহাতে স্বীয় মন সংযুক্ত করিয়া ঐ পদ্মে অবস্থিত পরমাত্মাকে লয় করিলেই মূর্চ্ছাকুম্ভক হইয়া থাকে।

শিষ্য। ইহার দ্বারা কি ফল লাভ হয় ?

গুরু। এই কুম্ভক দ্বারা পরমানন্দের সঞ্চার ঘটিয়া থাকে।

কেবলীকুম্ভক

গুরু। অতঃপর কেবলীকুম্ভকের কথা বলিব। বিশেষ মনোযোগ সহকারে ইহা প্রণিধান কর। দেহীর যখন শ্বাসবায়ু নির্গম ও প্রবেশ হয়, তৎকালে 'হং' ও 'সঃ' এই শব্দ দুইটি উচ্চারিত হইয়া থাকে।

শিষ্য। ঠিক বুঝিলাম না।

গুরু। আচ্ছা, বুঝাইয়া দিতেছি। যে সময় শ্বাসবায়ু বাহির হইয়া আসে, সে সময় 'হং'কার শব্দ উচ্চারিত হয় এবং যে সময় শ্বাসবায়ু দেহাভ্যন্তরে প্রবেশলাভ করে, সে সময় 'সঃ' কার শব্দ ধ্বনিত হইতে থাকে।

শিষ্য। ঐ 'হং'কার এবং 'সঃ'কার কি?

গুরু। হংকারকে বিশ্বস্বরূপ এবং সঃকারকে শক্তিস্বরূপ বলিয়া অবগত হইবে।

শিষ্য "হংসঃ" শব্দ হইল কেন?

গুরু। কারণ এই যে, হংসঃ শব্দ যেমন "সোহং" সেইরূপ, এই জন্য হংসঃ শব্দ হইয়াছে। অজপা কাহাকে বলে জান?

শিষ্য। অজপা কাহাকে বলে?

গুরু। উক্ত পুরুষ ও প্রকৃতিময় শব্দই অজপা গায়ত্রী।

শিষ্য। আচ্ছা, এই নিশ্বাসবায়ুর কি কোন সংখ্যা আছে?

গুরু। আছে বৈ কি।

শিষ্য। সেই সংখ্যা কত?

গুরু। একুশ হাজার ছয় শত।

শিষ্য। তাহা হইলে কি বুঝিব যে, নিশ্বাস ও প্রশ্বাস উভয়ে মিলিয়া ঐ সংখ্যা নির্দ্দিষ্ট হইয়াছে।

গুরু। না। ২১ হাজার ৬শত বার প্রবিষ্ট হয় এবং ঐ সংখ্যাতেই বাহির হইয়া থাকে।

শিষ্য। ইহা কি কেবল দিবাভাগের সংখ্যা?

গুরু। না। দিবা ও রাত্রির মধ্যে ঐরূপ ঘটিয়া থাকে। জীব মাত্রেরই এইরূপ জানিবে।

শিষ্য। অজপাগায়ত্রী কোথায় জপ হয়?

গুরু। মূলাধার, হৃদয় পদ্ম এবং নাসাপুটদ্বয়।

শিষ্য। মূলাধার কোথায়?

গুরু। গুহ্য ও লিঙ্গমূলের মধ্যভাগকেই মূলাধার বলে।

শিষ্য। হৃদয়পদ্ম কি?

গুরু। পূর্ব্বে যে অনাহত পদ্মের কথা বলিয়াছি, তাহাকেই হৃদয়পদ্ম বলিয়া জানিবে।

শিষ্য। নাসাপুটদ্বয়—

গুরু। অর্থাৎ ইড়া ও পিঙ্গলা নাড়ী। ইড়া ও পিঙ্গলা নাড়ীর কথা পূর্ব্বে বলিয়াছি, তাহা বোধ হয় স্মরণ আছে।

শিষ্য। আজ্ঞা হাঁ।

গুরু। বেশ। এই স্থানত্রয় হইতে অজপাগায়ত্রী উচ্চারিত হইয়া থাকে। আবার এই শ্বাসবায়ুর পরিমাপ আছে।

শিষ্য। সেই মাপ কিরূপ?

গুরু। ইহার বহির্ভাগে গতির কর্ম্মস্বরূপ পরিমাণ ৯৬ আঙ্গুল। তদ্ব্যতীত ইহারও পরিমাণ অন্যরূপ।

শিষ্য। তাহা কি?

গুরু। ইহার বহির্দ্দেশে স্বাভাবিক গতি ১২ আঙ্গুল। গীতকালে ইহার পরিমাপ ১৬ আঙ্গুল; আহারকালে ২০ আঙ্গুল। যে সময় পথপর্য্যটন করা হয়, তৎকালে ইহার পরিমাপ ২৪ আঙ্গুল। নিদ্রার সময় ইহার পরিমাপ ৩০ আঙ্গুল। মৈথুন সময়ে ইহার পরিমাপ ৩৬ আঙ্গুল এবং যৎকালে ব্যায়াম অনুষ্ঠিত হয়, তৎকালে ইহার পরিমাপ আরও অধিক হইয়া থাকে।

শিষ্য। ইহাই কি স্বাভাবিক পরিমাপ?

গুরু। হাঁ।

শিষ্য। যদি ইহার ব্যতিক্রম হয়?

গুরু। তাহাতে অনেক দোষ ঘটিয়া থাকে।

শিষ্য। কি কি দোষ ঘটে?

গুরু। বলিতেছি। শ্বাসবায়ুর বহির্ভাবে স্বাভাবিক গতির পরিমাপ

১২ আঙ্গুল, তাহা পূর্ব্বেই বলিয়াছি। যদি ঐ পরিমাপ ১২ আঙ্গুলের চাইতে কম হয়, তবে পরমায়ু বৃদ্ধি প্রাপ্ত হইয়া থাকে।

শিষ্য। যদি অধিক হয়, তবে তাহার ফল কি?

গুরু। দ্বাদশাঙ্গুলীর অধিক হইলে পরমায়ু কমিয়া যায়। কুম্ভকসাধনে প্রাণবায়ুই মূল কারণ বলিয়া জানিবে।

শিষ্য। কেন?

গুরু। দেহে যতক্ষণ প্রাণবায়ু বিদ্যমান থাকে, ততক্ষণ কখনই জীবের মৃত্যু হয় না, ইহা প্রত্যক্ষসিদ্ধ। কেমন?

শিষ্য। আজ্ঞা হাঁ।

গুরু। তবেই দেখ, প্রাণবায়ুর উপযোগিতা কি। সকল বিষয়েই প্রাণবায়ু প্রধান। প্রাণ না থাকিলে ত দেহ কিছুই নহে—পঞ্চভূতের সমষ্টি মাত্র। জীব যাবৎকাল জীবিত থাকে, তাবৎকাল যথাবিহিত সংখ্যায় অজপাগায়ত্রী জপ করিয়া থাকে। দেহের অভ্যন্তরে প্রাণবায়ুর সমাগম হইলেই উভয় নাসিকা দ্বারা বায়ু আকর্ষণ করিয়া কেবলীকুম্ভক সাধন করিতে হইবে।

শিষ্য। কতবার এইরূপ করিতে হইবে?

গুরু। প্রথম দিন এক হইতে চৌষট্টিবার পর্য্যন্ত এইভাবে বায়ু আকর্ষণ করিতে হইবে।

শিষ্য। প্রত্যহ কতবার করিতে হইবে?

গুরু। আটবার।

শিষ্য। আটবার। যদি কেহ না পারে, তবে সে কি কেবলী-কুম্ভক সাধন করিবে না?

গুরু। তাও কি হয়! যে সাধক আটবার সাধনে অশক্ত হইবেন, তিনি পাঁচবার সাধন করিবেন।

শিষ্য। কোন্ কোন্ সময়।

গুরু। প্রাতঃকাল, মধ্যাহ্নকাল, সায়ংকাল, রাত্রির প্রথম যামের শেষ ভাগে এবং রাত্রি চতুর্থ প্রহরের প্রারম্ভে।

শিষ্য। পাঁচবারের কম হইলে চলিবে না?

গুরু। অশক্তের পক্ষে তিনবারও চলিবে।

শিষ্য। তাহার ত একটা সময় আছে।

গুরু। অবশ্যই আছে। প্রাতঃকাল, মধ্যাহ্নকাল ও সায়ংকাল।

শিষ্য। প্রত্যেক বার কি একই নিয়মে সাধন করিতে হইবে?

গুরু। হাঁ। প্রত্যেক বারই একই সংখ্যায় সাধন করিতে হইবে। ইহার সহিত অজপামন্ত্রও যথা নিয়মে জপিতে হইবে।

শিষ্য। যথানিয়ম কি?

গুরু। নিয়ম এই যে, প্রত্যহ কিছু কিছু অর্থাৎ এক হইতে পাঁচ বার পর্য্যন্ত বৃদ্ধি করিতে হইবে। ইহাই হইল কেবলীকুম্ভক সাধন প্রণালী।

শিষ্য। ইহার ফল কি?

গুরু। ইহার ফলের কথা অধিক কি বলিব, যে সাধক কেবলীকুম্ভকে সিদ্ধিলাভ করিয়াছেন, তিনিই প্রকৃত যোগী ও পৃথিবীতে তাঁহার অসাধ্য কর্ম্ম কিছুই নাই।

এই আমি তোমাকে মোটামুটি প্রাণায়ামের কথা বলিলাম। তবে আর একটু কথা আছে।

শিষ্য। কি?

গুরু। প্রাণায়াম ত্রিবিধ। ইহাও জানিয়া রাখ।

শিষ্য। তাহা কি কি?

গুরু। লঘু, মধ্য ও উত্তরীয়।

শিষ্য। এই কয়টি আমায় বুঝাইয়া বলুন।

গুরু। অগর্ভ স্থানেই এই ত্রিবিধ প্রাণায়াম অবগত হইবে। পূর্ব্বে সগর্ভ ও অগর্ভ প্রাণায়ামের কথা বলিয়াছি, তাহা বোধ হয় তোমার স্মরণ আছে?

শিষ্য। আজ্ঞা হাঁ।

গুরু। সেই সঙ্গে মাত্রার কথাও বলিয়াছি, আশা করি, তাহাও স্মরণ আছে?

শিষ্য। আজ্ঞা হাঁ আছে।

গুরু। বেশ। সেই মাত্রার দ্বাদশ সংখ্যক লঘু; ইহার দ্বিগুণ মধ্য, এবং চতুর্গুণ উত্তরীয় নামে কথিত হইয়া থাকে। এই প্রাণায়ামের বলেই যোগীরা সকল কার্য্যে সিদ্ধিলাভ করেন এবং সকল কার্য্যসাধনও তাঁহাদের অনায়াস সাধ্য। ইহাই যে যোগের দ্বারস্বরূপ, তাহাই তোমাকে বলিয়াছি। স্বধর্ম্মনিষ্ঠ প্রত্যেক গৃহীরও যথানিয়মে প্রাণায়াম করা উচিত। কারণ, প্রাণায়াম ব্যতীত জপ, পূজা—কিছুই সফল হয় না। যে ব্যক্তি যথাবিধানে প্রত্যহ প্রাণায়াম করে, তাহার শরীরে কোনরূপ ব্যাধি প্রবেশ করিতে সমর্থ হয় না। সুতরাং প্রাণায়ামের আবশ্যকতা কত, তাহা সহজেই বুঝিতে পারা যাইতেছে।

অষ্টম অধ্যায়

প্রত্যাহার ও যোগবিঘ্ন

গুরু। অতঃপর প্রত্যাহার বলিব।

শিষ্য। প্রত্যাহার কি ?

গুরু। প্রত্যাহার আর কিছুই নহে, নিখিল বিষয়ে উপেক্ষা।

শিষ্য। একটু বুঝাইয়া বলুন।

গুরু। চিত্ত যে সকল বিষয়ে চাঞ্চল্যপ্রাপ্ত হইয়া ইতস্ততঃ বিক্ষিপ্ত হয়, সেই সকল বিষয় হইতে মনকে প্রতিনিবৃত্ত করিয়া আত্মার বশতাপন্ন করাই প্রত্যাহার। এক কথায় আত্মপ্রতিষ্ঠ হওয়ার নামই প্রত্যাহার। কি পুরস্কার, কি তিরস্কার, কি সুশ্রাব্য, কি অশ্রাব্য—যে কোন বিবরণ হউক না কেন, প্রত্যাহার সম্পন্ন ব্যক্তি কিছুতেই অবসন্ন হন না। সকল বিষয় হইতেই মন প্রতিনিবৃত্ত হইয়া আত্মার বশীভূত হইয়া থাকে। সুগন্ধ, দুর্গন্ধ, মধুর, অম্ল, তিক্ত, কষায়—যেরূপ বাসযুক্ত খাদ্যই হউক, প্রত্যাহার ক্ষমতাপন্ন ব্যক্তির নিকট সকলই তুল্য। কিছুতেই তিনি বিচলিত হন না। কেন না, তাঁহার মন আত্মার বশীভূত। মন যাঁহার বশীভূত, তাহার নিকট সকলই সমান হইবে।

শিষ্য। এ সকল না হইলে ত যোগের বিঘ্ন ঘটিয়া থাকে ?

গুরু। অবশ্যই বিঘ্ন ঘটে। যোগের বিঘ্ন সম্বন্ধে 'শিবসংহিতায়' অতি চমৎকাররূপে কথিত হইয়াছে। যোগসাধন করিতে হইলে

সে সকল জ্ঞাত হওয়া অত্যাবশ্যক। কেন না, তাহা না জানিলে সে সম্বন্ধে সাবধান হওয়া যায় না। এ সম্বন্ধে যতগুলি বিঘ্ন আছে, তাহার মধ্যে বিষয়-বাসনা বা বিষয় সম্ভোগই যোগসাধনের অর্থাৎ মুক্তিলাভের প্রধান কণ্টক। নারীসম্ভোগ বিষয়সম্ভোগেরই অন্তর্গত। উত্তম-শয্যা, মনোহর আসন, সুন্দর বসন-ভূষণ এবং অর্থ সংগ্রহ, এ সকলও যোগসাধনের মহান্ প্রতিবন্ধক। পাণ, ভোজনবিলাস, যান-বাহন, রাজ্য, ঐশ্বর্য্য, প্রভুত্ব, সোণা, রূপা, গন্ধদ্রব্য, মণিরত্ন, ধেনু, পাণ্ডিত্য ও বেদপাঠ এসকলও যোগবিঘ্ন বলিয়া জানিবে।

শিষ্য। পাণ্ডিত্য যোগবিঘ্ন কেন?

গুরু। পাণ্ডিত্য শব্দের অর্থ পাণ্ডিত্যাভিমান জানিবে। প্রকৃত পাণ্ডিত্য যেখানে, সেখানে অহঙ্কারাদির স্থান নাই, বরং বিষয়ই সেই স্থান অধিকার করে; কিন্তু পাণ্ডিত্যাভিমান মানুষকে অহঙ্কার-পূর্ণ করে, এই জন্যই পাণ্ডিত্য অর্থাৎ পাণ্ডিত্যাভিমান যোগবিঘ্ন বলিয়া কথিত হইয়াছে।

শিষ্য। বেদপাঠ যোগবিঘ্ন কেন?

গুরু। বেদপাঠ করিতে হইলে হ্রস্ব, দীর্ঘ, প্লুত, মাত্রা প্রভৃতি বিষয়ে মনকে ব্যাপৃত রাখিতে হয়। মন যদি সেই বিষয়েই ব্যাপৃত থাকে, তবে পরমার্থ ধ্যানে মন নিবিষ্ট হইবে কিরূপে? বলিয়াছি ত, নিজ আত্মার সহিত পরমাত্মার সংযোগ সাধনই যোগ। এই সকল যোগবিঘ্ন। ইহার পর ব্যসনবিঘ্ন;

শিষ্য। ব্যসনবিঘ্ন কি?

গুরু। নৃত্য, গীত, বাঁশী, বীণা, মৃদঙ্গ (চামড়ার বাদ্যযন্ত্র সকল), হাতী, ঘোড়া, স্ত্রী পুত্র প্রভৃতি সংসার—এক সকলও যোগ

পথের বিঘ্ন। ইহার পর যে বিঘ্নের কথা বলিব, তাহা শুনিয়া তুমি বিস্মিত হইবে। তাহা হইতেছে ধর্ম্মবিঘ্ন।

শিষ্য। সেই ধর্ম্মবিঘ্ন কি, তাহা বলুন?

গুরু। প্রাতঃস্নান প্রভৃতি শাস্ত্রোক্ত স্নান, পূজাধিক্য, নিরন্তর অতিথি সৎকার, নিত্য হোম, ব্রত, উপবাস, নিয়মপালন, মৌন অর্থাৎ বাগিন্দ্রিয় নিগ্রহ, ইন্দ্রিয় নিগ্রহ অর্থাৎ উপস্থচ্ছেদন, ধ্যেয়তা, স্থূলধ্যান, মন্ত্রজপাদি, দান, সর্ব্বত্রখ্যাতি বাপীকূপতড়াগাদি প্রতিষ্ঠা, যজ্ঞ, চান্দ্রায়ন, কৃচ্ছ্রব্রত, তীর্থপর্য্যটন, ইত্যাদি ধর্ম্মবিঘ্ন বলিয়া জানিবে।

শিষ্য। ঐ সকল ধর্ম্মবিঘ্ন কেন?

গুরু। মনকে একমাত্র পরমাত্মার সন্ধানে নিযুক্ত না রাখিলে কখনই সিদ্ধিলাভ হয় না, মন ঐ সকল ব্যাপারে নিযুক্ত থাকিলে একাগ্রতা আসে না। অতঃপর জ্ঞানবিঘ্ন।

শিষ্য। একটু খুলিয়া বলুন।

গুরু। গোমুখাসন প্রভৃতি যে কোন প্রকার আসন করতঃ ধৌতিযোগ দ্বারা নাড়াধৌতিকরণে প্রবৃত্ত হওয়া; নাড়ীস্থান বিজ্ঞান অর্থাৎ দ্বিসপ্ততি সহস্র নাড়ীর মধ্যে কোন্ স্থানে কোন্ নাড়ী অবস্থিত তাহারই অনুসন্ধানে ব্যাপৃত থাকা; প্রত্যাহার করিবার জন্য চক্ষু, কর্ণ প্রভৃতি ইন্দ্রিয়সমূহ নিরোধ; লৌহ শৃঙ্খল দ্বারা উপস্থ বন্ধন; লৌহনির্ম্মিত কাঁটা দ্বারা চক্ষু অথবা উপস্থ বিদ্ধ করণ; বায়ু সঞ্চালনের জন্য কুক্ষিদেশ চালন; এবং নাড়ীকর্ম্ম অর্থাৎ নিরন্তর বায়ুদ্বারা নাড়ীধৌতিকরণ প্রভৃতিকে জ্ঞানবিঘ্ন বলিয়া অবগত হইবে।

শিষ্য। এ সকল যদি বিঘ্ন, তবে যোগোপদেশে এ সকলের কথা বিবৃত আছে কেন?

গুরু। ঐ সকল প্রাথমিক অবস্থা। যে সাধক সে অবস্থা

হইতে উন্নীত হইয়াছেন, তাঁহারই সম্বন্ধে এ সকল অবগত হইবে। যম, নিয়ম প্রভৃতি যাহা এযাবৎ বলা হইয়াছে, সে সকলই যোগ মার্গে উন্নীত হইবার সোপান মাত্র। যেমন কোন দ্বিতল সৌধে উঠিতে হইলে এক একটি সোপান উত্তীর্ণ হইয়া উপরে উঠিতে হয়, এবং অতিক্রান্ত সোপানগুলি ত্যক্ত হইয়া থাকে, সেইরূপ জানিবে, তুমি যদি নিরন্তর নিম্ন সোপানেই বিচরণ কর, তবে কি করিয়া তুমি সৌধের শিখরদেশে উপস্থিত হইবে। বুঝিয়াছ ?

শিষ্য। আজ্ঞা হাঁ, বুঝিয়াছি।

গুরু। ইহার পর ভোজন বিঘ্ন আছে।

শিষ্য। ভোজন বিঘ্ন কি ?

গুরু। যে সকল ভোজ্যে দেহে নূতন রসের সঞ্চার হইয়া থাকে, এ প্রকার ভোজন হইতে বিরত হইবে। অর্থাৎ যাহাতে রসবৃদ্ধি হয়, তাহা সর্ব্বথা পরিত্যাজ্য।

শিষ্য। এর কারণ কি ?

গুরু। কারণ এই যে, ঐরূপ ভোজন দ্বারা জিহ্বার মূলদেশ স্ফীত হইয়া থাকে। ফলে বেদনার সঞ্চার হইয়া যোগসাধনে বিঘ্ন ঘটাইয়া থাকে। অবশ্য এ সকল নিয়ম সকল যোগীর জন্য নহে।

শিষ্য। সকল যোগী বলিতেছেন ?

গুরু। যোগী চারিপ্রকার, মৃদু সাধক, মধ্যসাধক, অধিমাত্র সাধক এবং অধিমাত্রতম সাধক।

শিষ্য। কাহারা ঐ সকল লক্ষণাক্রান্ত, একে একে বুঝাইয়া দিন।

গুরু। প্রথমে মৃদুসাধকের কথা বলি। যে ব্যক্তি মন্দোৎসাহী, অর্থাৎ যাহার উৎসাহ অতি অল্প; সুসংমূঢ় অর্থাৎ প্রতিভাশূন্য, রোগগ্রস্ত, গুরুনিন্দাকারী অর্থাৎ যে ব্যক্তি গুরুর কার্য্যের উপর

দোষ আরোপ করে এবং গুরুর নিন্দা করিয়া থাকে; লোভী; পাপকার্য্যে রত; বহুভোজনশীল; স্ত্রীজিত অর্থাৎ স্ত্রীর বশীভূত; চপল; পরিশ্রমকাতর; পরাধীন; অতি নিষ্ঠুর; মন্দাহাররত এবং মন্দবীর্য্য—ইহারাই মৃদুসাধক বলিয়া কথিত।

শিষ্য। ইহারা কি সিদ্ধিলাভ করিতে পারে না?

গুরু। পারে। তবে যদি বিশেষ যত্ন করে, বারো বৎসরে সিদ্ধিলাভ করিতে পারে। তবে ঐরূপ ব্যক্তির প্রতি গুরুর একটা বিষয়ে লক্ষ্য রাখা কর্ত্তব্য।

শিষ্য। কোন্ বিষয়ে?

গুরু। গুরুর কর্ত্তব্য, এই সব সাধককে মন্ত্রযোগ প্রদান করা। কেন না, মৃদুসাধক মন্ত্রযোগেরই অধিকারীমাত্র।

শিষ্য। মন্ত্রযোগ কি?

গুরু। মন্ত্রযোগ চারি প্রকার জান ত।

শিষ্য। আজ্ঞা না।

গুরু। মন্ত্রযোগ, হঠযোগ, লয়যোগ ও রাজযোগ। ঐ চারি প্রকার যোগীর জন্য চারিপ্রকার যোগ বিহিত হইয়াছে। বুঝিয়াছ?

শিষ্য। আজ্ঞা হাঁ, বুঝিয়াছি। এইবার মধ্যসাধকের কথা বলুন।

গুরু। যে সাধক সমবুদ্ধি অর্থাৎ যাঁহার বুদ্ধি তীক্ষ্ণও নয় কিম্বা অত্যন্ত স্থূলও নয়; যিনি ক্ষমাশীল, যিনি পুণ্যার্জ্জন আকাঙ্ক্ষা করেন, যিনি প্রিয়ভাষী এবং যিনি কোন কার্য্যেই ব্যাপৃত নন, তাঁহাকে মধ্যসাধক বলা হইয়া থাকে।

শিষ্য। মধ্য সাধককে কোন্ যোগ দেওয়া কর্ত্তব্য?

গুরু। এরূপ সাধককে লয়যোগ দেওয়াই বিহিত; কিন্তু পরীক্ষা করিয়া নির্ণয় করিয়া লইতে হইবে।

শিষ্য। অধিমাত্র সাধকের লক্ষণ কি ?

গুরু। যে সাধক স্থিরবুদ্ধি, লয়সাধননিরত, স্বাধীন, বীর্য্যবান্, মহদাশয়, দয়াবান্, ক্ষমাশীল, সত্যনিষ্ঠ, শৌর্য্যবান্, লয়যোগে শ্রদ্ধাশীল, গুরু-পাদপদ্ম-পূজারত এবং নিয়ত যোগাভ্যাসরত, তিনিই অধিমাত্র সাধক বলিয়া কথিত হন।

শিষ্য। ইঁহার পক্ষে কোন্ যোগ প্রশস্ত ?

গুরু। হঠযোগ। সকল অঙ্গের সহিত হঠযোগই এই সাধককে দেওয়া কর্ত্তব্য।

শিষ্য। ইনি কত দিনে সিদ্ধিলাভ করিতে পারেন।

গুরু। ছয় বৎসরে।

শিষ্য। এইবার অধিমাত্রতম সাধকের কথা বলুন।

গুরু। যিনি মহাবীর্য্যশালী, মোহহীন, নিরাকুল, নবযৌবনযুক্ত, পরিমিতাহারী, জিতেন্দ্রিয়, ভয়শূন্য, শুদ্ধাচারবান্, সুদক্ষ, দাতা, সকল লোকের উপর অনুকুল, সকল বিষয়ে অধিকারী, স্থিরধী, বুদ্ধিমান, যথেচ্ছস্থানাবস্থিত, ক্ষমাশীল, সুশীল, ধর্ম্মনিষ্ঠ, গুপ্তচেষ্ট, প্রিয়ভাষী, শান্ত, বিশ্বাসযুক্ত, দেবতা পূজাপরায়ণ, জনসঙ্গে বিরক্ত চিত্ত, ব্যাধিশূন্য, সর্ব্ব বিষয়ে সর্ব্বাপেক্ষা অগ্রসর এবং যিনি ব্রত পরায়ণ—তাঁহাকেই অধিকমাত্রতম সাধক বলিয়া জানিবে।

শিষ্য। ইঁহাকে কোন্ যোগ দেওয়া উচিত ?

গুরু। রাজযোগ। তবে শুধু রাজযোগ কেন, সকল যোগই অবিচারে ইঁহাকে দেওয়া যাইতে পারে, ইহাতে সন্দেহের অবকাশ মাত্র নাই।

শিষ্য। কত দিনে ইনি সিদ্ধিলাভ করেন ?

গুরু। তিন বৎসরের মধ্যেই ইনি সিদ্ধিলাভ করিয়া থাকেন,

তাহাতে সন্দেহ নাই। যোগীর যে সকল কর্ত্তব্য আছে, তাহার মধ্যে প্রতিকোপাসনা অবশ্য কর্ত্তব্য।

শিষ্য। প্রতিকোপাসনা কি।

গুরু। ছায়াপুরুষ সাধন।

শিষ্য। এই সাধনের ফল কি?

গুরু। এই সাধন দ্বারা দৃষ্ট ও অদৃষ্ট উভয়বিধ ফলই পাওয়া যায় এবং ছায়াপুরুষ দর্শন হইলেই দেহ পবিত্র হইয়া থাকে।

শিষ্য। কি উপায়ে ছায়াপুরুষ দর্শন ঘটে?

গুরু। সুনির্ম্মল রৌদ্র কিরণে অনিমেষ নয়নে সূর্য্য কিরণ উহাতে সঞ্জাত নিজ ছায়া দেখিয়া আকাশে দৃষ্টি নিক্ষেপ করিলেই আকাশের উপরিভাগে স্বপ্রতীক স্বরূপ ছায়াপুরুষ দর্শন ঘটে।

শিষ্য। আর একটু পরিষ্কার করিয়া বলুন।

গুরু। সূর্য্যের দিকে পিঠ করিয়া দাঁড়াইলে অনিমেষ নয়নে আন্দাজ পাঁচ মিনিট নিজের ছায়া দেখিয়া তৎপরে সূর্য্যের নিম্নভাগের আকাশের প্রতি দৃষ্টি নিক্ষেপ করিলে সেই স্থানে আকাশব্যাপী বিরাট্ ছায়াপুরুষ দৃষ্টিপথে পতিত হইবে। ইহা প্রত্যক্ষ ব্যাপার। তবে উহারও কিছু নিয়ম আছে

শিষ্য। কি নিয়ম।

গুরু। নিয়ম এই যে, একটি বিষয়ে সাবধান হইতে হইবে। বিষয়টি হইতেছে এই যে, যে সময় ছায়া দেখিতে হইবে, সে সময় যেন মুদ্রা ভঙ্গ না হয়।

শিষ্য। মুদ্রাভঙ্গ কি?

গুরু। চক্ষুর নিমেষ না পড়ে এবং অঙ্গ প্রত্যঙ্গাদি সঞ্চালন হইবে না। উহার যে ফলের কথা বলিতেছি, তদ্ব্যতীত আরও ফল আছে।

শিষ্য। সে ফল কি?

গুরু। যে সাধকের ছায়াপুরুষের দর্শন ঘটে, তিনি সর্ব্ববিষয়ে বিজয় লাভ করিয়া থাকেন এবং বায়ু জয় করত শূন্যে বিচরণ করিতে সমর্থ হন। এমন কি, যে সাধক সর্ব্বদা এই যোগ অভ্যাস করিয়া থাকেন, ছায়াপুরুষের কৃপায় তিনি পূর্ণানন্দময় পরমাত্মার সাক্ষাৎলাভ করিতে সমর্থ হন। আরও কতকগুলি বিষয়ে স্বপ্রতীক-দর্শন অতীব শুভকর।

শিষ্য। সেই বিষয়গুলি কি।

গুরু। যাত্রাকালে, বিবাহ সময়ে, শুভকর্ম্মের অনুষ্ঠানকালে, সঙ্কট অবস্থায় এবং পাপক্ষয় অথবা পুণ্যবৃদ্ধির সময়ে ছায়াপুরুষ দর্শন করা একান্ত কর্ত্তব্য। ছায়াপুরুষ দর্শন করিয়া ঐ সকল কর্ম্ম করিলে সেই সকল কর্ম্ম সফলতা লাভ করিয়া থাকে। যে সাধক নিরন্তর এই যোগ সাধন করেন, তিনি নিজ হৃদয়ের মধ্যেই ছায়াপুরুষ দর্শন করিতে সমর্থ হন, ইহাতে সন্দেহের কোন কারণ নাই। এই সাধন দ্বারা সাধক সংযতেন্দ্রিয় এবং মুক্তিলাভ করিতে সক্ষম হন। এই প্রসঙ্গে আত্মদর্শন ও নাদানুসন্ধান আসিয়া পড়ে।

শিষ্য। কি উপায়ে আত্মদর্শন হইয়া থাকে?

গুরু। উভয় অঙ্গুষ্ঠ দ্বারা নিজের শ্রবণ যুগল, তর্জ্জনীদ্বয় দ্বারা, নয়ন যুগল, মধ্যমাঙ্গুলী দিয়া, নাসারন্ধ্র দ্বয় অনামিকা ও কনিষ্ঠাঙ্গুলী দ্বারা মুখমণ্ডল সুদৃঢ়ভাবে রুদ্ধ করিতে হইবে। তৎপরে বার বার বায়ু সাধন করিলেই সাধক জ্যোতি সম্পন্ন জীবাত্মাকে দর্শন করিতে সমর্থ হইবেন।

শিষ্য। আত্মদর্শনের ফল কি?

গুরু। ইহার ফল অসীম। যে সাধক এক মুহূর্ত্তের জন্যও

শিষ্য। কি কি ?

গুরু। স্থূলধ্যান, জ্যোতির্ধ্যান এবং সূক্ষ্মধ্যান।

শিষ্য। স্থূলধ্যান কি ?

গুরু। সাধক নয়ন যুগল মুদিত করিয়া নিজ হৃদয় দেশে এইরূপ চিন্তা করিবেন যে, এক অসাধারণ অমৃত সাগর বিদ্যমান রহিয়াছে। সেই অমৃত সমুদ্রের মধ্যস্থলে রত্নময় এক দ্বীপ শোভা পাইতেছে। সেই দ্বীপের চতুর্দ্দিকে রত্নময় বালুকা সমূহ বিস্তৃত হইয়া অপূর্ব্ব শ্রীসম্পন্ন হইয়াছে।

শিষ্য। অতি চমৎকার স্থান ত।

গুরু। ঐ রত্নবেদীর চারিদিকে কদম্ব বৃক্ষসমূহ পুষ্পগন্ধ বিকীর্ণ করিয়া সুগন্ধ বিস্তার করত অতীব শোভা ধারণ করিয়া রহিয়াছে। অগণিত কদম্বফুল প্রস্ফুটিত হওয়ায় বৃক্ষ সমূহের সৌন্দর্য্যের আর সীমা-পরিসীমা নাই। কেবল কদম্ব পুষ্পই নহে,—ঐ সকল কদম্ব বৃক্ষের চতুর্দ্দিকে মালতী, মল্লিকা, জাতি, যুথী, নাগেশ্বর, বকুল, চম্পক, পারিজাত, স্থলপদ্ম প্রভৃতি নানা জাতীয় তরুসমূহ ঐ রত্নদ্বীপকে পরিখাবৎ বেষ্টন করিয়া অপূর্ব্ব সৌন্দর্য্য বিকশিত করিতেছে—সুগন্ধি পুষ্পসমূহের সৌগন্ধে চতুর্দ্দিক আমোদিত।

শিষ্য। কি মনোহর স্থান! তারপর ?

গুরু। সাধক মনে মনে এইরূপ চিন্তা করিবেন যে, উদ্যানের মধ্যস্থলে অতীব মনোহর এক কল্পবৃক্ষ নিজ মহিমায় সমুন্নত শিরে দণ্ডায়মান। ঐ বৃক্ষের শাখা চারিটি।

শিষ্য। চারিটি শাখা কেন ?

গুরু। ঐ শাখা আর কিছুই নহে, চারিটি বেদের আশ্রয়স্থল।

শিষ্য। চারি বেদ কি কি।

গুরু। ঋক্, যজু, সাম ও অথর্ব। এই চারিটি শাখা সন্তঃ-প্রস্ফুটিত পুষ্প ও ফল সমূহের দ্বারা পরিশোভিত। মধু আহরণের জন্য ভ্রমরকুল অবিরত গুন্ গুন্ স্বরে পুষ্পে পুষ্পে পরিভ্রমণ করিয়া বেড়াইতেছে। কোকিলগণ সেই বৃক্ষের শাখায় বসিয়া নিরন্তর কুহু কুহু করিয়া সকলের মন হরণ করিতেছে।

শিষ্য। এমন স্থান জগতে আছে!

গুরু। আছে বৈ-কি। সাধক এইরূপ ভাবনা করিবেন যে, ঐ কল্পবৃক্ষের তলায় মণি মাণিক্য মরকত খচিত এক অপূর্ব্ব মণ্ডপ পরম শোভা ধারণ করিয়া বিরাজমান রহিয়াছে সেই অপূর্ব্ব মণ্ডপোপরি হীরক খচিত এক স্বর্ণ পর্য্যঙ্ক শোভা পাইতেছে আর সেই পর্য্যঙ্কে নিজে অভীষ্টদেব বিরাজ করিতেছেন। গুরুদেব যেভাবে অভীষ্টদেবের ধ্যান, রূপ, বাহন, ভূষণ প্রভৃতি উপদেশ দিয়াছেন, সাধক সেইভাবেই তাঁহার চিন্তা করিবেন অর্থাৎ ধ্যান করিবেন। ইহাই হইল স্থূলধ্যান। ইহার আবার প্রকারান্তর আছে।

শিষ্য। তাহা কিরূপ।

গুরু। ব্রহ্মরন্ধ্রে সহস্রার নামক যে সহস্রদল পদ্মের কথা পূর্ব্বে বলিয়াছি, আশা করি, তুমি তাহা বিস্মৃত হও নাই?

শিষ্য। আজ্ঞা না, তাহা আমার বেশ স্মরণ আছে।

গুরু। বেশ। সাধক এইরূপ চিন্তা করিবেন যে, ঐ সহস্রদল-পদ্মের বীজকোষ মধ্যে অপর একটি তেজঃশালী শুভ্র দ্বাদশ দল বিশিষ্ট পদ্ম শোভা পাইতেছে। উক্ত দ্বাদশ দলে যথাক্রমে হ স ক্ষ ম ল য র যুং হ স খ ফ্রেং এই দ্বাদশটি বীজ নিহিত আছে।

শিষ্য। আর কিছু আছে কি?

গুরু। আছে; আমি বলিতেছি, তুমি শুনিয়া যাও। এই

দ্বাদশ দল পদ্মের মধ্যে কর্ণিকার উপর অ ক থ এই তিনটি বর্ণে তিনটি রেখা এবং হ ল ক্ষ এই তিনটি বর্ণে তিনটি কোন সংযুক্ত হইয়া বিদ্যমান ; ইহার মধ্যভাগে প্রণব বিদ্যমান।

শিষ্য। প্রণব কি।

গুরু। ওঁকার। সাধক এইরূপ ভাবনা করিবেন যে, ঐস্থানে অতীব মনোহর নাদবিন্দুযুক্ত এক রমণীয় পীঠ শোভা পাইতেছে।

শিষ্য। ঐ পীঠ কি শূন্য অবস্থায় আছে?

গুরু। না; ঐ পীঠের উপর দুইটি হংস বিদ্যমান। তদ্‌ব্যতীত ঐ স্থানে পাদুকা বিদ্যমান। সাধক এইরূপ চিন্তা করিবেন যে, ঐস্থানে গুরুদেব বিদ্যমান রহিয়াছেন।

শিষ্য। গুরুদেবের মূর্ত্তি কিরূপ।

গুরু। তাঁহার দুইটি হস্ত, দুইটি নয়ন এবং তিনি শ্বেতবস্ত্র পরিহিত, তাঁহার শরীর সু-শুভ্র গন্ধদ্রব্য দ্বারা অনুলিপ্ত এবং তাঁহার গলদেশে শ্বেতবর্ণ পুষ্পের মালা শোভা পাইতেছে। তাঁহার বামভাগে লোহিত বর্ণা শক্তি পরিশোভিতা হইতেছেন। এইভাবে শান্ত, বর ও অভয়-প্রদ গুরুর চিন্তা করিতে সমর্থ হইলেই স্থূলধ্যান সম্পন্ন হইল। ইহাই প্রকারান্তর স্থূলধ্যান।

শিষ্য। এই দুই প্রকারের মধ্যে যে কোন একটি অবলম্বন করিলেই কি স্থূলধ্যান সম্পন্ন হইবে?

গুরু। অবশ্যই। যে কোন একটি পথ অবলম্বন করিলেই সিদ্ধি অবশ্যম্ভাবী। আর এক প্রকার স্থূলধ্যান কথিত আছে।

শিষ্য। তাহা কিরূপ?

গুরু। কঙ্কালমালিনী তন্ত্র বলিতেছেন যে, সাধক এইরূপ চিন্তা করিবেন যে, সহস্রদল সহস্রার পদ্মে দীপ্তিশালী অন্তরাত্মা অধিষ্ঠিত

রহিয়াছেন। তাহার উপরিভাগে নাদবিন্দুর মধ্যস্থলে অতীব তেজঃ-শালী এক সিংহাসন শোভা পাইতেছে। সেই সিংহাসনের উপর নিজ অভীষ্টদেব বীরাসনে বিরাজমান করিয়াছেন।

শিষ্য। তাঁহার আকৃতি কিরূপ ?

গুরু। তাহার বর্ণ রজত পর্ব্বতের ন্যায় শুভ্রবর্ণ, নানাবিধ আভরণ দ্বারা তিনি বিভূষিত, তিনি শ্বেত বসন পরিহিত এবং তাঁহার গলদেশে শ্বেত পুষ্পের মালা শোভা পাইতেছে। তাঁহার এক হস্তে বর ও অপর হস্তে অভয় বিদ্যমান। তাঁহার বাম উরুদেশে শক্তি বিরাজমানা। গুরুদেবের কারুণ্যপূর্ণ দৃষ্টি চতুর্দ্দিকে পরিব্যাপ্ত।

শিষ্য। শক্তির অবস্থান ভঙ্গী কিরূপ ?

গুরু। শক্তি নিজ বাম বাহুর দ্বারা গুরুদেবের বরবপু ধারণ করিয়া শোভা পাইতেছেন। শক্তির পরিধানে রক্তবস্ত্র এবং ঐ বাম করে রক্তপদ্ম ধারণ করিয়া রহিয়াছেন। এইরূপে গুরুর নাম স্মরণ করিয়া তাঁহার ধ্যানে আত্মসমাহিত হইলেই স্থূলধ্যান সম্পন্ন হইল। নীলতন্ত্রে আবার অন্যরূপ স্থূলধ্যান আছে।

শিষ্য। তাহা কি প্রকার ?

গুরু। ব্রহ্মরন্ধ্রে যে সহস্রদল পদ্মের কথা বলিয়াছি, সেই পদ্মের উপর হংস বাহনে উপবিষ্ট শ্রীগুরুর চিন্তা করিতে থাকিবে।

শিষ্য। গুরুদেবের মূর্ত্তি কিরূপ ?

গুরু। তিনি পূর্ণচন্দ্রবৎ শ্বেতবর্ণ। তাঁহার দিব্য শরীর সুবিমল গন্ধ ও পুষ্পসৌরভে সুগন্ধীকৃত। তাঁহার বদন কমল সদা প্রসন্ন, স্মিতহাস্যযুক্ত। সর্ব্ববেদময় গুরুদেবের করকমলে বর, অভয় এবং পদ্ম পরিশোভিতমান। এইরূপে গুরুদেবের ধ্যান করিতে সমর্থ হইলেই স্থূলধ্যান সম্পন্ন হইবে। অতঃপর জ্যোতির্ধ্যান ;

জ্যোতির্ধ্যান

শিষ্য। জ্যোতির্ধ্যান কি প্রকার।

গুরু। মূলাধার—

শিষ্য। মূলাধার কাহাকে বলে ?

গুরু। গুহ্যদেশ ও লিঙ্গমূল—এই উভয়ের মধ্যবর্ত্তী যে স্থান তাহাকেই মূলাধার কহে। সেই মূলাধারে কুলকুণ্ডলিনীশক্তি মহা ভুজঙ্গীরূপে অবস্থান করিতেছেন এবং ঐ স্থানেই জীবাত্মা দীপ-কণিকাবৎ বিরাজমান রহিয়াছেন। ঐস্থানে জ্যোতিরূপী পরব্রহ্মের ধ্যান করিতে সমর্থ হইলেই স্থূলধ্যানে সিদ্ধিলাভ হইবে। ইহার প্রকারান্তর আছে।

শিষ্য। তাহা কি ?

গুরু। ভ্রূযুগলের অভ্যন্তরভাগে এবং মনের ঊর্দ্ধদেশে যে ওঁকার-ময় ও শিখামালা পরিশোভিত জ্যোতি বিদ্যমান রহিয়াছে, সেই জ্যোতিকেই পরমব্রহ্ম জ্ঞানে ধ্যান করিতে পারিলেই জ্যোতির্ধ্যান সম্পন্ন হইল। এই ধ্যানে সিদ্ধিলাভ করিতে সক্ষম হইলেই সাধক যোগসিদ্ধি লাভ করেন এবং তাঁহার আত্ম-প্রত্যক্ষতাশক্তি লাভ হইয়া থাকে।

শিষ্য। স্থূলধ্যান যেরূপ বিস্তৃতভাবে বলিলেন, জ্যোতির্ধ্যান ত সেরূপভাবে বলিলেন না।

গুরু। দেখ, স্থূল না বুঝিলে সূক্ষ্ম বুঝা সম্ভব হয় না, একথা সর্ব্ববাদীসম্মত, আশা করি তুমিও ইহা মান ?

শিষ্য। অবশ্যই মানি ?

গুরু। তাহা হইলেই বোঝ, স্থূলধ্যান কেন বিস্তারিত ভাবে বলিয়াছি। স্থূলধ্যানে সিদ্ধিলাভ না করিলে জ্যোতির্ধ্যানই বল আর

সূক্ষ্মধ্যানই বল, কিছুই আয়ত্ত করা সম্ভব নহে। তজ্জন্য স্থূলধ্যানের বিস্তারিত আলোচনা আবশ্যক। অতঃপর সূক্ষ্মধ্যান।

সূক্ষ্মধ্যান

শিষ্য। সূক্ষ্মধ্যান কি প্রকার?

গুরু। যে সাধকের ভাগ্য অতি সুপ্রসন্ন, তাঁহারই কুণ্ডলিনী-শক্তি জাগরিতা হইয়া থাকেন।

শিষ্য। জাগরিতা হইয়া কুণ্ডলিনীশক্তি কি করেন?

গুরু। ঐ জাগরিতা কুণ্ডলিনীশক্তি আত্মার সহিত মিলিত হইয়া লোচনরন্ধ্রপথে বহির্গত হইয়া উর্দ্ধদেশে যে রাজমার্গ অবস্থিতি করিতেছে, সেই স্থানে পরিভ্রমণ করিয়া থাকেন। যে সময়ে ঐ রাজমার্গে ভ্রমণ করিতে থাকে, তৎকালে ঐ রাজমার্গের সূক্ষ্মত্ব ও উহার চাঞ্চল্য জন্য সেই কুণ্ডলিনীশক্তিকে ধ্যানযোগে দর্শন করিতে কেহই সমর্থ হয় না।

শিষ্য। তবে কি উপায়ে সিদ্ধিলাভ হইবে?

গুরু। বলিতেছি। সাধক শাম্ভবী মুদ্রার অনুষ্ঠান করত কুণ্ড-লিনীশক্তির ধ্যান করিবেন, তাহা হইলেই তিনি সূক্ষ্মধ্যানে সিদ্ধি-লাভ করিবেন। এই ধ্যান অতীব গোপনীয়; অধিকন্তু ইহা দেবতা-গণের পক্ষেও সুলভ নহে।

শিষ্য। এই তিন ধ্যানের বিশেষত্ব কি?

গুরু। বিশেষত্ব এই যে, স্থূলধ্যান হইতে জ্যোতির্ধ্যান শতগুণ শ্রেষ্ঠ এবং জ্যোতির্ধ্যান হইতে সূক্ষ্মধ্যান লক্ষগুণে শ্রেষ্ঠ। আমি তোমাকে এই সুদুর্লভ ধ্যানযোগ বর্ণন করিলাম। মোট কথা এই যে, যাহা হইতে আত্ম সাক্ষাৎকারলাভ ঘটিয়া থাকে, তদ্দ্বারাই ধ্যানসিদ্ধি হয়। এখন বুঝিলে কি, ধ্যান কাহাকে বলে এবং

তাহার প্রয়োজনীয়তাই বা কি? যম, নিয়মাদি সবই সমাধিলাভের জন্য প্রয়োজন। প্রত্যেকে পরস্পর আজ্ঞানীভূত। যমে অভ্যস্ত না হইলে নিয়ম পালন করা সম্ভব নয়। সেইরূপ পর পর জানিবে, ধ্যানের পর ধারণা।

শিষ্য। ধারণা কাহাকে বলে?

গুরু। এ সম্বন্ধে বিভিন্ন মতবাদ দেখা যায়।

শিষ্য। সেই সকল মতবাদ কি?

গুরু। আমি একে একে বলিতেছি, তুমি প্রণিধান কর। বেদান্ত বলিতেছেন, অদ্বিতীয় বস্তু সেই পরমব্রহ্মকে অন্তরে প্রিয় দ্বারা ধারণ করার নামই ধারণা।

শিষ্য। অপরে কি বলিয়াছেন?

গুরু। অভিধানকার 'হেমচন্দ্র' বলিয়াছেন, ধ্যেয় বস্তুকে অর্থাৎ যাঁহাকে ধ্যান করা যায়, তাঁহাতে চিত্ত স্থির করার নামই ধারণা নামে অভিহিত।

শিষ্য। অপরের মত কি?

গুরু। বিষ্ণুপুরাণ বলিতেছেন, চিত্তের সমস্ত শক্তিকে আধারে অর্থাৎ ধ্যেয় বস্তুতে স্থাপিত করাকেই শুদ্ধ ধারণা বলিয়া অবগত হইবে।

শিষ্য। এ সম্বন্ধে অন্য কোনও মত আছে কি?

গুরু। এ সম্বন্ধে আরও বহু মতবাদ আছে। কিন্তু আমি মাত্র গরুড়পুরাণের কথা বলিয়াই শেষ করিব। কেন না, যিনি যাহাই বলুন, মোট কথা সকলেরই এক।

শিষ্য। সকলের মতই কি এক?

গুরু। অবশ্যই।

শিষ্য। ঠিক বুঝিলাম না।

গুরু। বুঝাইয়া দিতেছি। সকলের মতবাদ একই রকম, এই জন্য যে, সকলেই স্বীকার করেন, ধ্যেয় বস্তুতে আত্মনিবেদনই ধারণা। অবশ্য উপায় বা পথ অবস্থা সংজ্ঞা সম্বন্ধে পার্থক্য আছে। তাহা হইলেও মোট কথা এক। আরও পরিষ্কার করিবার জন্য একটা লৌকিক উদাহরণ দিতেছি। মনে কর, তুমি কলিকাতায় যাইবে আমিও যাইব, আমি যদি রেলপথে যাই, তাহা হইলে কলিকাতায় পৌঁছিব এবং তুমি যদি জলপথে যাও, তাহা হইলে তুমিও সেই কলিকাতায় যাইবে। এখানে যেমন আমাদের উভয়ের লক্ষ্য এক, কেবলমাত্র পথ পৃথক মাত্র, সেইরূপ ধারণা বা লক্ষ্য যে কোন সম্বন্ধে একই, মাত্র পথ পৃথক। কেমন এইবার বুঝিয়াছ ?

শিষ্য। আজ্ঞা হাঁ, এইবার বুঝিয়াছি।

গুরু। বেশ।

শিষ্য। এখন গরুড়পুরাণের মত কি, তাহা বলুন।

গুরু। গরুড়পুরাণ বলিতেছেন, পরমব্রহ্মকে চিত্তে সুষ্ঠুভাবে ধারণ করার নামই ধারণা।

শিষ্য। সেই একই কথা।

গুরু। তাহা ত হইবেই, তবে গরুড়পুরাণ আরও কিছু বলিয়াছেন।

শিষ্য। তাহা কি ?

গুরু। দ্বাদশবার প্রাণায়াম করিতে যে সময় অতিবাহিত হইয়া থাকে, সেই সময় পর্য্যন্ত পরমব্রহ্মে অভিনিবেশ সহকারে চিত্ত স্থির করিয়া রাখিতে পারিলেই ধারণায় সিদ্ধিলাভ হইয়া থাকে।

শিষ্য। এই মতে পার্থক্য আছে বটে।

গুরু। পার্থক্য বিশেষ নাই ; কারণ ইনিও সেই ব্রহ্মে চিত্ত-

নিবেশ করাকেই ধারণা বলিয়াছেন। তবে একটা কথা ইনি মাত্র পরিষ্কার করিয়া দিয়াছেন।

শিষ্য। কি?

গুরু। সকলেই বলিয়াছেন, ব্রহ্মে চিত্ত স্থির করার নামই ধারণা, কিন্তু কতক্ষণ পর্য্যন্ত চিত্ত স্থির রাখিতে হইবে, তাহা কেহই বলেন নাই। গরুড়পুরাণ তাহাই পরিস্ফুট করিয়া দিয়াছেন। এইমাত্র প্রভেদ।

শিষ্য। তাহা বটে।

গুরু। এই আমি তোমাকে ধারণার কথা বলিলাম; অতঃপর সমাধির কথা বলিতে পারিলেই যোগ সম্বন্ধে সকল কথাই প্রায় বলা হইবে।

শিষ্য। প্রায় কেন?

গুরু। প্রায় এই জন্য যে সমাধির পর যোগীর কর্ত্তব্য সম্বন্ধে কিছু উপদেশ দিবার থাকে।

দশম অধ্যায়

সমাধি

গুরু। অতঃপর যোগাভ্যাসের যে শেষ অবস্থা—সমাধি, তাহাই তোমার নিকট বর্ণন করিব। যে ব্যক্তি বহু ভাগ্যবান্, সেই ব্যক্তিই সমাধিযোগ লাভ করিয়া থাকেন।

শিষ্য। কিরূপ ব্যক্তি সমাধি লাভ করেন?

গুরু। যাঁহার উপর শ্রীগুরুদেবের কৃপাবারি বর্ষিত হয়, গুরু নিরন্তর যাঁহার প্রতি সুপ্রসন্ন এবং গুরুর প্রতি যাঁহার অচলা ভক্তি বিদ্যমান, তিনিই এই সমাধিযোগ লাভ করিতে সমর্থ হন। অধিকারী না হইলে সমাধিযোগ লাভ করা কখনই সম্ভব নহে।

শিষ্য। কোন্ ব্যক্তি অধিকারী?

গুরু। যে সাধকের দিন দিন বিদ্যা, শ্রীগুরু এবং আপনার প্রতি সম্যক্ প্রতীতি জন্মিয়া থাকে এবং দিন দিন যে সাধকের মনে প্রবোধোদয় হইতে থাকে, সেই সাধকই সমাধিযোগ সাধনের অভ্যাসে অধিকারী হইয়া থাকেন।

শিষ্য। সমাধি কি?

গুরু। সমাধি আর কিছুই নহে, দেহ হইতে মনকে পৃথক্ করত পরমাত্মার সহিত একীভূত হইতে পারাকেই সমাধি কহে।

শিষ্য। সমাধির ফল কি?

গুরু। ইহা দ্বারা সকল অবস্থা হইতেই মোক্ষলাভ ঘটিয়া থাকে।

শিষ্য। সেই অবস্থায় সাধকের মনের ভাব কিরূপ হয়?

গুরু। সাধকের তৎকালে এইরূপ ধারণা জন্মে যে, আমিই স্বয়ং ব্রহ্ম, ব্রহ্মই আমি, ব্রহ্ম হইতে আমি পৃথক্ নহি অর্থাৎ ব্রহ্মের পৃথক্ সত্ত্ব নাই। আমি শোকশূন্য, নিত্যমুক্ত ও স্বভাববান্ অর্থাৎ ব্রহ্ম-প্রকৃতিস্থ এবং আমি সচ্চিদানন্দ স্বরূপ।

শিষ্য। সচ্চিদানন্দের তাৎপর্য্য কি?

গুরু। সৎ—চিৎ—আনন্দ। সৎ শব্দে সত্য, চিৎ শব্দে জ্ঞান এবং আনন্দে শব্দে নিত্যানন্দ। তাহা হইলে দাঁড়াইতেছে এই যে, সাধকের তৎকালে ধারণা হইবে যে, আমি সত্যময়, জ্ঞানময় এবং নিত্যানন্দময়। যৎকালে সাধকের মনে এইরূপ ধারণা হইবে, তখনই বুঝিতে হইবে যে, তিনি সমাধিতে সিদ্ধিলাভ করিয়াছেন। সমাধি আবার ছয় প্রকার। ধ্যানযোগ-সমাধি, নাদযোগ-সমাধি রসানন্দযোগ-সমাধি, লয়সিদ্ধিযোগ-সমাধি, ভক্তিযোগ-সমাধি এবং রাজযোগ-সমাধি।

শিষ্য। ঐগুলি আমাকে বুঝাইয়া দিন।

গুরু। দিতেছি। ছয়টি উপায় অবলম্বন করিয়া ঐ ছয় প্রকার সমাধিলাভ ঘটিয়া থাকে। শাম্ভবী মুদ্রা অবলম্বন করিয়া ধ্যানযোগ-সমাধি আচরণ করিলে উহাতে সিদ্ধিলাভ হয়। কুম্ভকের কথাও তোমার স্মরণ আছে বোধ হয়?

শিষ্য। আজ্ঞা হাঁ।

গুরু। তাহার মধ্যে ভ্রামরী নামক মুদ্রা অবলম্বন করিয়া রসানন্দযোগ-সমাধি লাভ হয়। খেচরী মুদ্রা অবলম্বন করিয়া নাদযোগ সমাধি লাভ হইয়া থাকে। যোনিমুদ্রা অবলম্বন করিয়া লয়সিদ্ধি-

যোগ-সমাধি লাভ হয়। ভক্তি অবলম্বন করিয়া ভক্তিযোগ সমাধি সিদ্ধি হইয়া থাকে এবং মনোমূর্চ্ছা কুম্ভক অবলম্বন করিয়া রাজযোগ সমাধি লাভ ঘটিয়া থাকে। এইবার একে একে ঐ ছয় প্রকার যোগ বিস্তারিত ভাবে বলিব।

ধ্যানযোগ-সমাধি

গুরু। প্রথমতঃ ধ্যানযোগ-সমাধি। শাম্ভবী মুদ্রার অনুষ্ঠান করত আত্মাকে প্রত্যক্ষ করিতে হয়। তৎপরে বিন্দুময় ব্রহ্মদর্শন করিয়া সেই বিন্দুস্থানে নিজ মনকে নিয়োজিত করিতে হইবে। তাহার পর ব্রহ্মরন্ধ্রস্থিত ব্রহ্মলোকময় আকাশের মধ্যস্থলে জীবাত্মাকে আনয়ন করিতে হইবে এবং মস্তকস্থিত ব্রহ্মলোকময় আকাশকে জীবাত্মার মধ্যে আনিতে হইবে। এইরূপে জীবাত্মাকে পরমাত্মাতে বিলীন করত নিত্যানন্দময় এবং মুক্ত হইতে সক্ষম হইলেই সাধক ধ্যানযোগ সমাধি সিদ্ধি লাভের অধিকারী হন।

নাদযোগ-সমাধি

শিষ্য। নাদযোগ-সমাধি কি প্রকার।

গুরু। প্রথমে খেচরী মুদ্রার অনুষ্ঠান দ্বারা স্বীয় রসনাকে ঊর্দ্ধ-গামী করিয়া রাখিতে হইবে।

শিষ্য। ঠিক বুঝিলাম না।

গুরু। তালুকুহরস্থিত অমৃতকূপে রসনাকে সংযুক্ত করিয়া রাখিতে হইবে। ইহা দ্বারা অন্য সকল প্রকার ক্রিয়া পরিত্যক্ত হইয়া সমাধিলাভ ঘটিয়া থাকে। ইহাকেই অর্থাৎ এই সমাধিকেই নাদযোগ-সমাধি আখ্যা দেওয়া হইয়াছে।

রসানন্দযোগ-সমাধি

গুরু। ভ্রামরী কুম্ভক অনুষ্ঠান করিয়া শনৈঃ শনৈঃ অনতিবেগে

শ্বাসবায়ু পরিত্যাগ করিতে হইবে। এই যোগ সাধন সময়ে শরীরের অভ্যন্তরে ভ্রমর গুঞ্জনধ্বনিবৎ শব্দ শ্রুতিগোচর হইতে থাকে।

শিষ্য। তাহার পর?

গুরু। দেহাভ্যন্তরে যে স্থান হইতে ঐ ধ্বনি সমুত্থিত হইয়া থাকে, মনকে সেই স্থানেই নিবিষ্ট করিতে পারিলেই রসানন্দযোগ সমাধি হইয়া থাকে।

শিষ্য। ইহার নাম রসানন্দ হইল কেন?

গুরু। ইহার দ্বারা 'সোঽহং' অর্থাৎ আমিই ব্রহ্ম এই জ্ঞান জন্মিয়া থাকে; তাই যোগী প্রত্যহ পরম আনন্দরস উপভোগ করিতে সমর্থ হন বলিয়াই এই সমাধির নাম রসানন্দযোগ-সমাধি।

লয়সিদ্ধিযোগ-সমাধি

গুরু। প্রথমে সাধক যোনিমুদ্রার অনুষ্ঠান পূর্ব্বক আপনাকে শক্তিস্বরূপ মনে করিবেন।

শিষ্য। শক্তিস্বরূপ শব্দে কি বুঝিব?

গুরু। তাৎপর্য্য এই যে সাধক আপনাকে স্ত্রী এবং পরমাত্মাকে পুরুষ স্বরূপ মনে করিবেন।

শিষ্য। তাহার পর?

গুরু। তাহার পর সাধক মনমধ্যে এইরূপ ধারণা করিবেন যে, পুরুষস্বরূপ পরমাত্মার সহিত স্ত্রীরূপে বিবেচিত নিজের শৃঙ্গার-রসযুক্ত বিহার সম্পাদিত হইতেছে, ইহাকেই লয়সিদ্ধিযোগ-সমাধি কহে। লয় অর্থাৎ পরমাত্মাতে নিজেকে একেবারে লয় করিয়া দেওয়া।

ভক্তিযোগ-সমাধি

গুরু। সুদৃঢ়া ভক্তি এবং পরমাহ্লাদের সহিত নিজ ইষ্টদেবকে হৃদয়াভ্যন্তরে চিন্তা করিতে থাকিবে। এইরূপ করিতে থাকিলে

আনন্দাশ্রু বিগলিত হইতে থাকে, শরীর পুলকিত হইয়া উঠে এবং মন নিত্যভাব প্রাপ্ত হইয়া থাকে। এই সমাধি দ্বারা মনের উন্মীলন হইয়া থাকে অর্থাৎ পরব্রহ্মের সাক্ষাৎকার লাভ হইয়া থাকে। ইহাই ভক্তিযোগ নামে কথিত।

রাজযোগ-সমাধি

গুরু। মনোমূর্চ্ছা কুম্ভকানুষ্ঠান করত মনকে পরমাত্মার সহিত একীভূত করিতে হইবে। এই প্রকারে পরমাত্মার সহিত মনের সংযোগ হইলেই সমাধিলাভ ঘটে। এই সমাধিই রাজযোগ সমাধি নামে অভিহিত হইয়া থাকে। শিবসংহিতায় অন্য প্রকার রাজযোগ-সমাধির বিবৃত আছে।

শিষ্য। তাহা কি?

গুরু। শিবসংহিতা বলিতেছেন—প্রথমে ষট্‌চক্র অতিক্রম করিয়া ক্ষুদ্র ও বৃহৎ ব্রহ্মাণ্ডের বাহিরে যথোক্ত প্রকারে স্বপ্রতীক চিন্তা করিতে হইবে।

শিষ্য। স্বপ্রতীক চিন্তা কি?

গুরু। তাৎপর্য্য এই যে, এই প্রকার চিন্তা করিতে হইবে যে, আমি ব্রহ্মাণ্ডে অবস্থিত নহি এবং আমার দেহও নাই—মাত্র ছায়া-শরীর বিদ্যমান রহিয়াছে। তৎপরে সেই শূন্যময় ছায়াশরীর আশ্রয় করিয়া এরূপ ভাবে মহাশূন্য চিন্তা করিতে হইবে যে, কোন স্থানেই যেন সেই মহাশূন্যের বাধা বা বিপত্তি উপস্থিত না হয়।

শিষ্য। বাধা কি?

গুরু। ধ্যান সময়ে হৃদয়াভ্যন্তরে অন্য কোন বস্তু প্রতিভাত হইলেই মহাশূন্যধ্যানের বাধা ঘটিয়া থাকে। আদি নাই, অন্ত নাই, মধ্য নাই—অথচ কোটি ভাস্কর তুল্য তেজঃশালী ও

ও কোটি নিশাকরবৎ সুস্নিগ্ধশালী জ্যোতির্ম্ময় প্রতীয়মান মহাব্যোম ধ্যান করিতে সক্ষম হইলে অবশ্যই সিদ্ধিলাভ হইয়া থাকে। যিনি অলসতা পরিহার পূর্ব্বক প্রত্যহ নির্দ্ধারিত সময়ে এইরূপ ধ্যান করিতে পারেন, তাঁহার সিদ্ধিলাভ সুনিশ্চিত।

শিষ্য। কত দিনে সিদ্ধিলাভ ঘটে?

গুরু। ঐ প্রকার ধ্যান যে সাধক করিতে পারেন, তিনি এক বৎসর মধ্যে অবশ্যই সিদ্ধিলাভ করেন। অর্দ্ধ মুহূর্ত্তের জন্যও যে সাধক তাঁহার মন এই ধ্যান বিষয়ে নিশ্চল রাখিতে সমর্থ হন, তিনিই প্রকৃত যোগী নামে অভিহিত হন এবং তিনি সর্ব্বলোক-পূজিত হন সন্দেহ নাই।

শিষ্য। ইহার ফল কি?

গুরু। এই রাজযোগ সাধন দ্বারা সাধক নিখিল পাপ হইতে অব্যাহতি লাভ করেন। তাঁহাকে সংসারে আর পুনরাগমন করিতে হয় না এবং তাঁহার মৃত্যুমুখে পড়িবার সম্ভাবনাও থাকে না অর্থাৎ তিনি মৃত্যুকে জয় করিতে সমর্থ হন। এই জন্য যোগী মাত্রেরই কর্ত্তব্য—স্বাধিষ্ঠান পথাবলম্বন করত এই যোগে সিদ্ধ হওয়া। এই ধ্যানের মাহাত্ম্য এত যে, স্বয়ং সদাশিব পঞ্চমুখেও তাহা বিবৃত করিতে সমর্থ নন, কেবল যে সাধক ইহাতে সিদ্ধিলাভ করেন, তিনিই ইহার মাহাত্ম্য অবগত আছেন। এই ধ্যান দ্বারা বিচিত্র দর্শন-শক্তি প্রভাবে সাধক ব্রহ্মলোক, দেবলোক, পাতাললোক, শিবলোক প্রভৃতির স্বরূপ অবগত হইতে সমর্থ হন। তদ্ব্যতীত তিনি অনিমা, লঘিমা প্রভৃতি অষ্টৈশ্বর্য্যসম্পন্ন হইয়া থাকেন, ইহাতে সন্দেহের অবকাশ মাত্র নাই। এই রাজযোগ ছাড়া রাজাধিরাজযোগও আছে।

শিষ্য। রাজাধিরাজযোগ কি?

গুরু। পূর্ব্বে যে ছয় প্রকার সমাধির কথা বলিয়াছি, ইহা তাহা হইতে পৃথক্।

শিষ্য। এই সমাধি কিরূপে লাভ হইয়া থাকে?

গুরু। এমন একটি মাঠ নির্ব্বাচন করিয়া লইতে হইবে, যেখানে কীট পতঙ্গাদি একেবারেই না থাকে। সেই মাঠের উপর স্বস্তিকাসনে উপবেশন করিয়া সযত্নে শ্রীগুরুর পূজা করিয়া ধ্যান করিবে।

শিষ্য। এই ধ্যান কিরূপ?

গুরু। বেদান্তমতানুসারে জীবাত্মাকে নিরালম্ব জ্ঞান করত এবং ধ্যান পূর্ব্বক বুদ্ধিমান্ সাধক নিজেও তন্ময় হইবেন।

শিষ্য। তারপর?

গুরু। তারপর মনকেও তদ্রূপ নিরালম্ব অর্থাৎ বৃত্তিহীন করিয়া নিস্তব্ধ হইবেন। এই প্রকার ধ্যান দ্বারা মহাসিদ্ধি লাভ হয়, সন্দেহ নাই। সাধক মনকে যখন এইরূপ বৃত্তিহীন করিতে সমর্থ হন, তখন তিনি স্বয়ং পূর্ণতা লাভ করিয়া থাকেন। যে সাধক নিরন্তর এই যোগ সাধন করিতে পারেন, তিনি ধারণা করেন যে, ইহ-জগতে অহং পদবাচ্য অপর কেহই নহেন, কেবল আত্মাই সর্ব্বদা সর্ব্বত্র বিরাজমান রহিয়াছেন। এ জগতে বন্ধনও নাই—মুক্তিও নাই; কারণ, সেই সময় সাধক ব্রহ্ম ভিন্ন অপর কোন বস্তুই দেখিতে পান না। যিনি প্রত্যহ এই যোগ অভ্যাস করেন, তিনিই প্রকৃত জীবমুক্ত পুরুষ, ইহাতে সন্দেহ নাই।

শিষ্য। এই সাধক ধন্য।

গুরু। অবশ্যই ধন্য। আরও শোন। যেই সাধক 'সোঽহমস্মি' অর্থাৎ আমিই সেই ব্রহ্ম, এইরূপ ধ্যানের সহিত জীবাত্মা পরমাত্মার ঐক্য স্থাপনে সমর্থ হন,

শিষ্য। জীবাত্মা ও পরমাত্মার ঐক্য স্থাপন কি?

গুরু। অহং ও তৎ অর্থাৎ আমি ও তিনি এই ভেদবাচক উভয় ভাব ত্যাগ করত একমনে অদ্বয় স্বরূপ চিন্তা করিতে পারেন, সেই সাধকই ভক্ত ও সর্ব্বলোকপূজ্য। এই বিশ্ব জগৎ ব্রহ্ম, ব্রহ্ম ব্যতীত অপর কিছুই নাই, এই অধ্যারোপ এবং অপবাদ দ্বারা যাঁহাতে নিখিল বস্তুই লয় পাইতেছে, যোগী সর্ব্বসঙ্গ পরিত্যাগ করত সেই নিখিল কারণের কারণ ব্রহ্মের আশ্রয় গ্রহণ করিবেন।

শিষ্য। অধ্যারোপ ও অপবাদ কি?

গুরু। বস্তুতে অবস্তুর আরোপকেই অধ্যারোপ কহে।

শিষ্য। বুঝিলাম না।

গুরু। বুঝাইয়া দিতেছি। মনে কর, যেমন রজ্জুতে সর্প ভ্রম হয়, সেই সময় রজ্জুতে সর্পের আরোপ হইয়া থাকে। যখন রজ্জুতে সর্প ভ্রম হয়, তখন বিবর্ত্তস্বরূপ সর্পের রজ্জুতা ব্যতীত সর্পত্ব কিছুতেই উপলব্ধি হয় না; ইহাই অধ্যারোপ। তদ্রূপ ব্রহ্মের বিবর্ত্তস্বরূপ এই অজ্ঞানরূপ নিখিল জগতের একমাত্র অদ্বয় ব্রহ্মত্ব ব্যতীত অপর বস্তুত্ব কোনরূপেই সম্ভব হইতে পারে না। ইহাকেই ভ্রমনিবন্ধন আরোপিত বস্তুর সত্তা নির্ণয় করত প্রকৃত বস্তুর সংস্থাপনকেই অপবাদ বলে।

শিষ্য। এই অধ্যারোপ এবং অপবাদ শব্দ প্রয়োগের সার্থকতা কি, বুঝাইয়া দিন।

গুরু। সার্থকতা এই যে, ইহার দ্বারা একমাত্র অদ্বয় ব্রহ্মেই নিখিল, জগত প্রপঞ্চই বিলয় পাইতেছে। অর্থাৎ ব্রহ্ম ব্যতীত অন্য কোন বস্তুর বা জগৎ প্রপঞ্চের পৃথক্ সত্তাই থাকিতেছে না। যাঁহারা মূঢ়, তাহারা, পূর্ণস্বরূপ সচ্চিদানন্দ স্বরূপ অপরোক্ষ ব্রহ্মকে পরিত্যাগ

করিয়া ভ্রমসমাকুল পরোক্ষ নিখিল জগৎকে ভ্রান্তিবশে অপরোক্ষ অর্থাৎ, প্রত্যক্ষ বিবেচনা করিয়া নিরন্তর সংসারে যাতায়াত করিতেছে।

শিষ্য। পরোক্ষ ও অপরোক্ষ জ্ঞানের ফল কি?

গুরু। যে সাধক এই চরাচর জগৎকে পরোক্ষ জ্ঞান করিতে সক্ষম হন এবং যাহার সেই পরমব্রহ্মে অপরোক্ষ জ্ঞানের উদয় হয়, তিনি সমুদায় ব্রহ্মাণ্ড পরিহার করিয়া সেই পরমব্রহ্মে লীন হইয়া থাকেন, সুতরাং সাধক জ্ঞান লাভ করিবার জন্য সর্ব্বসঙ্গবর্জ্জিত হইয়া যাহাতে অজ্ঞানের উদয় না হয়, সেইরূপ অভ্যাস করিবেন।

শিষ্য। ইহার ফল কি?

গুরু। সাধক যদি নিরন্তর এইরূপ অভ্যাস করেন, তাহা হইলে স্বপ্রকাশ পরমাত্মা স্বয়ং প্রকাশমান্ হইয়া থাকেন। এইরূপ অবস্থায় বুদ্ধিবৃত্তির পরিমার্জ্জন নিমিত্ত তাঁহার আর গুরুর উপদেশের আবশ্যক করে না; যেহেতু সেই স্বপ্রকাশ পরমাত্মার ব্রহ্মের অনুশীলনের ফলে আপনা হইতে জ্ঞানসূর্য্য প্রভাসিত হইয়া থাকে।

শিষ্য। এই জ্ঞান লাভের উপায় কি?

গুরু। বাক্য এবং মন যাঁহাকে প্রাপ্ত না হইয়া প্রতিনিবৃত্ত হইয়া থাকে, সেই ব্রহ্মসাধন দ্বারা সুবিমল জ্ঞান আপনা হইতেই স্ফুরিত হয়। রাজযোগ হঠযোগ পরস্পর অঙ্গাঙ্গীভূত।

শিষ্য। ইহার কারণ কি?

গুরু। কারণ এই যে, হঠযোগ ব্যতীত রাজযোগ এবং রাজযোগ ভিন্ন হঠযোগ কোনরূপেই সফল হয় না। সুতরাং সাধক গুরু-নির্দ্দেশানুসারে হঠযোগ অভ্যাস করিবেন। সেই সাধকেরই জীবন ধারণ সার্থক, যিনি ইন্দ্রিয় সমূহকে নিগ্রহ করিতে সমর্থ। এই প্রসঙ্গে একটা কথা বলিয়া রাখি।

শিষ্য। কি?

গুরু। যে সাধক বুদ্ধিমান্, তিনি যতদিন না যোগাভ্যাসে পরিপক্ক হন, ততদিন পরিমিত অন্ন গ্রহণ করিবেন। অতিরিক্ত আহার গ্রহণ করিলে তিনি কিছুতেই সাধনে সাফল্য লাভ করিতে সক্ষম হইবেন না।

শিষ্য। যোগীর কর্ত্তব্য কি?

গুরু। যোগীর কর্ত্তব্য অনেক; তবে সকল কথা এখানে বলিব না, পরে বলিবার ইচ্ছা রহিল। এখানে সংক্ষেপে অতি প্রয়োজনীয় দুই একটি কথা বলিব।

শিষ্য। বলুন।

গুরু। তিনি যখন সভামধ্যে অবস্থান করিবেন, তখন প্রকৃত সাধুভাষা ব্যবহার করিবেন অথবা বহুভাষী হইবেন না এবং দেহ-রক্ষার জন্য সবিশেষ যত্ন লইবেন। জনসঙ্ঘ সর্ব্বথা পরিত্যাগ করিয়া চলিবেন। এইরূপ না করিতে পারিলে তিনি কখনই সিদ্ধিলাভ করিতে সমর্থ হইবেন না।

শিষ্য। একটা কথা জিজ্ঞাসা করিতে ইচ্ছা হইতেছে।

গুরু। কি তোমার জিজ্ঞাস্য, তাহা অসঙ্কোচে বল।

শিষ্য। গৃহীরা কি যোগাভ্যাস করিতে পারে না?

গুরু। অবশ্যই পারে।

শিষ্য। তাহাদের পক্ষে নিয়ম কি?

গুরু। নিয়ম অনেক কিছুই আছে। আমি এ স্থানে সংক্ষেপে তোমাকে কিছু বলিতেছি। যাঁহারা গৃহস্থাশ্রমে থাকিয়াই যোগাভ্যাস করিতে ইচ্ছা করেন, তাঁহারা জনসঙ্ঘ পরিত্যাগ করিয়া গুপ্তস্থানেই যোগাভ্যাস করিবেন।

শিষ্য। তাঁহারা কি হস্তক্ষেপ করিবেন না। কখনও সংসারের কোন কার্য্যেই?

গুরু। মধ্যে মধ্যে করিবেন বৈ কি। কিন্তু নির্লিপ্তভাবে, কেবল ব্যবহারের নিমিত্তই সঙ্গ বিষয়ে বাহ্য অনুরাগ দেখাইবেন; অন্তরে সম্পূর্ণ নির্লিপ্ত থাকিবেন। যেহেতু আত্মমোচিত কর্ম্মের জন্য নিখিল পাপ পুণ্য নিমিত্তমাত্র বলিয়া অবগত হইবে। কারণ জ্ঞান দ্বারা ঐ সকল দোষ দূরীভূত হইয়া থাকে। সুতরাং সেই বাহ্যিক অনুষ্ঠানে কিছুমাত্র দোষ হওয়া সম্ভব নহে। নির্ম্মল বুদ্ধিযুক্ত হইয়া এই প্রকার স্থির করিয়া গৃহী ব্যক্তিও যদি ঐ প্রকার আচরণ করিতে সমর্থ হন, তবে তিনিও যে সিদ্ধিলাভে সক্ষম হন, তাহাতে সন্দেহের অবকাশ মাত্র নাই।

শিষ্য। তারপর?

গুরু। যে সাধক গৃহস্থাশ্রমে বাস করিয়াও নামরূপ বিবর্জ্জিত এবং পাপ পুণ্য হইতে মুক্ত হইতে পারেন, তবে তাঁহাকে গৃহস্থ বলিয়া অভিহিত করিলেও তিনি মুক্তপুরুষ। এইরূপ গৃহী ব্যক্তি কখনই কোনরূপ পাপ বা পুণ্যে লিপ্ত হন না। অধিক কি, অবশ্য করণীয় কার্য্যের জন্য যদিও তাঁহাকে পাপকর্ম্ম করিতে হয়, তথাপি তিনি সেই পাপের ফলভাগী হন না। বুঝিয়াছ?

শিষ্য। আজ্ঞা হাঁ।

গুরু। আমরা প্রকৃত বিষয় হইতে অনেক দূরে আসিয়া পড়িয়াছি। এখন সেই সমাধি সম্বন্ধে আর যাহা আছে, তাহা বলিতেছি।

শিষ্য। বলুন।

গুরু। তোমাকে সমাধি যোগের কথা সকলই বলিলাম, অবশ্য এ সম্বন্ধে বিভিন্ন মতও যে নাই, তাহা নহে।

শিষ্য। এ সম্বন্ধেও ভিন্নমত আছে নাকি?

গুরু। অবশ্যই আছে।

শিষ্য। তাহা কি বুঝাইয়া বলুন।

গুরু। বলিতেছি। রাজযোগ-সমাধি, উন্মনী অথবা সহজাবস্থা প্রভৃতি যে কোনরূপ যোগ হউক না কেন, সে সবই একমাত্র আত্মাতেই সংসাধিত হয়। কি জল, কি স্থল, কি পর্ব্বতশিখর, কি জ্বালামালাসমাকুল অগ্নিরাশি—এক কথায় সর্ব্বত্র সর্ব্বস্থানে সে একমাত্র অদ্বিতীয় বিষ্ণুই বিরাজমান আছেন। এই জগতের সকলই বিষ্ণুময় অর্থাৎ ব্রহ্মস্বরূপ। কি ভূচর, কি খেচর, নিখিল প্রাণী, জীবজন্তু, বৃক্ষ, লতা, গুল্ম, বল্লী, তৃণ, জল, পর্ব্বত—এ সকলই সেই একমাত্র অদ্বিতীয় ব্রহ্মস্বরূপ। যিনি যোগী, তিনি আত্মাতেই ব্রহ্মাণ্ডের তাবৎ বস্তুই দর্শন করিয়া থাকেন, অর্থাৎ ব্রহ্ম ব্যতীত জগতের কোন কিছুরই পৃথক্ সত্তা নাই। জীবাত্মা পরমাত্মার ছায়া স্বরূপ।

শিষ্য। ছায়া স্বরূপ কেন।

গুরু। কারণ, পরমাত্মা অদ্বয়, শাশ্বত এবং সর্ব্বশ্রেষ্ঠ।

শিষ্য। পরমাত্মা যদি অদ্বয় হন, তবে সকল প্রাণীতেই তিনি কিরূপে বিদ্যমান থাকেন?

গুরু। আচ্ছা, মনে কর, আকাশে পূর্ণচন্দ্রের উদয় হইয়া স্বচ্ছ সরোবরে তাহার প্রতিবিম্ব পড়িয়াছে, সেই সময় তুমি সেই জল আলোড়িত করিলে শত শত চন্দ্র সেই তরঙ্গে প্রতিভাত হয় কি না?

শিষ্য। অবশ্যই হয়।

গুরু। বেশ। তৎকালে শত শত চন্দ্র প্রতিভাত হয় বলিয়া কি চন্দ্রও প্রকৃত শত শত?

শিষ্য। না, তাহা নহে; তাহা ভ্রান্তি মাত্র।

গুরু। ইহাও সেইরূপ ভ্রান্তি মাত্র। প্রকৃতপক্ষে চন্দ্র যেমন এক, কেবল তরঙ্গাভিঘাতের জন্য শত শত দেখায়, তদ্রূপ সেই অদ্বিতীয় ব্রহ্মই একমাত্র প্রকৃত, অপর সকলই তাঁহার কায়ামাত্র।

শিষ্য। আরও পরিষ্কার করিয়া বলুন।

গুরু। বলিতেছি। জীবদেহে জীবাত্মারূপী পরমাত্মার অংশ আবদ্ধ হইয়া কেবলমাত্র শরীরস্থ চৈতন্যশক্তি রূপেই অবস্থিত হইয়া থাকে। আবার যখন দেহবন্ধন হইতে বিমুক্ত হইয়া বীতরাগ এবং বাসনাশূন্য হয়, তখনই সেই ব্রহ্মের সহিত সম্মিলিত হইয়া থাকে। এইরূপে সকল বাসনা ত্যাগ করত সমাধি সাধন করিতে হয়। নিজ দেহ, পুত্র কলত্র, বান্ধব, ধন-জন, বিষয়-সম্পৎ সকল বিষয়েই অনাসক্ত হইতে পারিলে তবেই সমাধিসিদ্ধি লাভ হইয়া থাকে।

এই তোমাকে অষ্টাঙ্গ যোগের সমস্ত বলিলাম। ইহা হইতে বুঝিবে, যোগ কি এবং কি উপায়েই বা যোগে সমাধি লাভ হইয়া থাকে। ভাগ্যবান ব্যক্তিরই যোগসাধনের ইচ্ছা ঘটিয়া থাকে। আবার তাহার মধ্যে যিনি অধিক ভাগ্যবান, তিনিই যোগমার্গ অবলম্বন করিয়া থাকেন এবং যিনি সর্ব্বাপেক্ষা ভাগ্যবত্তম তিনিই সদ্গুরুর সঙ্গলাভে কৃতার্থ হন। সদ্গুরু লাভ না হইলে কখনই যোগমার্গ নির্ব্বিঘ্ন হয় না। যিনি যোগভ্যাস করিতে ইচ্ছা করেন, তিনি মাত্র পুস্তক অবলম্বন করিয়া যেন যোগমার্গে পদার্পণ না করেন।

শিষ্য। ইহার কারণ কি?

গুরু। যোগ সাধন সময়ে এমন সঙ্কট অবস্থা উপস্থিত হইতে পারে যে, তৎকালে যোগী গুরু ব্যতীত কেহই সেই অবস্থা হইতে উদ্ধার করিতে সমর্থ নহেন।

শিষ্য। তবে গ্রন্থের প্রচার কি জন্য ?

গুরু। গ্রন্থ প্রচারের উদ্দেশ্য এই যে, লোক যোগ কি, তাহার ফলই বা কি,—তাহা অবগত হইয়া যোগমার্গ অবলম্বন করিতে সে সমর্থ কি না; কিম্বা অবলম্বন করা কর্ত্তব্য কি না,—তাহাই মাত্র স্থির করিয়া লইবে। যদি সে মনে করে যে, যোগমার্গ অবলম্বন করিতে সমর্থ হইব, তবেই সে সদ্‌গুরুর অন্বেষণ করিবে। যদি তাহার অদৃষ্ট সুপ্রসন্ন হয়, এবং মুক্তি লাভ থাকে, তবেই সদ্‌গুরুর সঙ্গলাভ হইয়া থাকে।

শিষ্য। এক জন্মেই কি মুক্তিলাভ হয় ?

গুরু। পূর্ব্বজন্মের সংস্কার না থাকিলে, এক জন্মেই যোগসিদ্ধি হওয়া সম্ভব নহে। বহুজন্ম সাধনার ফলে কোন এক জন্মে মুক্তি বা নির্ব্বাণ লাভ হয়। যোগ দ্বারাই মুক্তিলাভ হইয়া থাকে।

শিষ্য। ইহার কারণ কি ?

গুরু। তাহা এক কথায় বুঝাইবার নহে। অতঃপর যোগ শ্রেষ্ঠ কেন, তাহাই বলিবার প্রয়াস পাইব।

একাদশ অধ্যায়

—:০:—

যোগের শ্রেষ্ঠতা নিরূপণ

গুরু। যোগের শ্রেষ্ঠতা প্রতিপাদন করিতে হইলে অনান্য শাস্ত্রের আলোচনা প্রসঙ্গতঃ আসিয়া পড়ে এবং ব্রহ্মই যে নিত্য ও সত্য, সে কথাও বিশেষভাবে প্রতিপাদন করা উচিত।

শিষ্য। ব্রহ্ম কি?

গুরু। এই জগতে নিষ্ফল চিন্ময় ব্রহ্মই সত্য ও নিত্য। আর সকল বস্তুই অসত্য ও অনিত্য। কেন না, তাহার আদি বা অন্ত কিছুই নাই; সুতরাং সেই চিন্ময় ব্রহ্ম ব্যতীত অপর কোন বস্তুই সত্য নয়।

শিষ্য। আমরা যে এই সকল বিভিন্ন বস্তু দেখিতে পাই, সেই সকল কি?

গুরু। আমরা এই যে, পৃথিবী, জল, বায়ু, মনুষ্য, প্রভৃতি নানা প্রকার ভেদ দেখিতে পাই, তাহা কেবল অবিদ্যা বিলসিত ভ্রান্তি পরম্পরা মাত্র অর্থাৎ মৃগতৃষ্ণিকার মত ভ্রান্তি মাত্র। তাহা ছাড়া অপর কিছুই নহে।

শিষ্য। ইহার কারণ কি?

গুরু। ইন্দ্রিয়রূপ উপাধি দূরীভূত না হইলে চিন্ময় অদ্বয় ব্রহ্মে

কখনই কোন কারণেই ভেদ জ্ঞান প্রভাসিত হয় না। এক কথায় ইহাই বলা হয় যে, খণ্ড জ্ঞান অবিদ্যা বিলসিত ভ্রম মাত্র, আর অখণ্ড জ্ঞানই পূর্ণব্রহ্ম স্বরূপ।

শিষ্য। ভ্রান্তির হেতু কি?

গুরু। বিবাদরত তার্কিকগণের বিভিন্ন মতই ভ্রান্তির কারণ। তাই বিভিন্ন মতাবলম্বী তার্কিকগণ নিজ নিজ মত স্থাপনের জন্য পরস্পর তর্ক করিয়া শ্রেয়ঃ সাধনের পথে বিঘ্ন উপস্থিত করিয়া থাকেন। ফলে সাধারণ লোক সেই তিমিরেই রহিয়া যায়।

শিষ্য। এই সকল মতে যাহারা চলেন, তাঁহারা কি পাপ হইতে মুক্তিলাভ করেন না?

গুরু। তাঁহারা পাপ হইতে মুক্তিলাভ করেন, ইহা সত্য কিন্তু তাঁহারা যে অজ্ঞনান্ধকারে ও ভ্রান্তিময় মোহ-বিবরে আবদ্ধ হইয়া পড়েন, তাহও সত্য।

শিষ্য। ইহার কারণ কি?

গুরু। কারণ এই যে, এই সকল মতাবলম্বী ব্যক্তি নানাবিধ কার্য্য দ্বারা পাপ ও পুণ্য সঞ্চয় করেন, তাহার ফলে ইচ্ছা থাক বা না থাক, কর্ম্মবশে অবশ হইয়া এই জরা-মরণশীল দেহ ধারণের জন্য বার বার পৃথিবীতে যাতায়াত করিতে বাধ্য হন। কোনরূপে তাঁহারা মুক্তিলাভ করিতে পারেন না।

শিষ্য। পুণ্য করিলেও পুনর্জ্জন্ম হয়?

গুরু। অবশ্যই হয়। কেন না, কর্ম্ম—তা সে সৎ হউক বা অসৎ হউক, কর্ম্ম করিলেই তাহার ফলভোগ অবশ্যম্ভাবী। পুণ্য ত অনন্ত নহে, এক না দিন এক দিন তাহার ক্ষয় আছেই। আর ক্ষয় হইলেই পৃথিবীতে পুনরাগমন অনিবার্য্য। অবশ্য পুণ্য-

ভোগান্তে যাঁহারা জন্মগ্রহণ করেন, জগতে তাঁহারা সুখলাভ করেন, আর পাপভোগান্তে যাহারা জন্মগ্রহণ করে, তাহারা দুঃখভোগ করে এই মাত্র প্রভেদ। বুঝিয়াছ ?

শিষ্য আজ্ঞা হাঁ।

গুরু। আবার নৈয়ায়িক, দার্শনিকরা অত্যন্ত তীক্ষ্ণধী। তাঁহারা বলেন, আত্মা সর্ব্বগত এবং বহুসংখ্যক। প্রত্যক্ষবাদী চার্ব্বকমতাবলম্বী ব্যক্তিরা প্রত্যক্ষবাদী। যাহা প্রত্যক্ষ নহে, তাঁহারা তাহা বিশ্বাস করেন না, কেবল কুতর্ক করিয়া থাকেন। তাঁহারা স্থিরনিশ্চয় হইয়াছেন, যে বস্তু বাহ্য ইন্দ্রিয় দ্বারা প্রত্যক্ষ করা যায় না, তাহার অস্তিত্ব আদৌ নাই, এই জন্য তাঁহারা স্বর্গ প্রভৃতি স্বীকার করেন না, কেন না, তাহা ত দেখা যায় না; যাহাকে দেখা যায় না, তাহা কি প্রকারে স্বীকার করিব ? লৌকিক উদাহরণে ইহা বলা যায় যে, কেহ তাহার বৃদ্ধ-প্রপিতামহ অথবা তদূর্দ্ধ অন্য কোন পূর্ব্বপুরুষকে প্রত্যক্ষ করিতে পারে না, তাই বলিয়া কি স্বীকার করিতে হইবে যে, তাঁহারা ছিলেন না, কেন না তাঁহাদিগকে ত আর প্রত্যক্ষ করা সম্ভবপর হয় না ?

শিষ্য। তা বটে!

গুরু। এইবার বুঝিয়াছ ?

শিষ্য। আজ্ঞা হাঁ। এ সব বিষয়ে শাস্ত্রোক্ত প্রমাণ কিছুই নাই ?

গুরু। অবশ্যই আছে।

শিষ্য। তাহা কি ?

গুরু। এ সম্বন্ধে শ্রুতি বলিতেছেন যে, "কারীর্য্যা বৃষ্টিকামো যজেত।" অর্থাৎ বৃষ্টি কামনা করিয়া কারীরী যাগ করিবে। এখন না হউক, পূর্ব্বে এই কারীরী যাগ করিলে অবশ্যই বৃষ্টি হইত।

শিষ্য। আশ্চর্য্য কথা! তারপর?

গুরু। তারপর শ্রুতি অন্যত্র বলিয়াছেন, "যজেত স্বর্গকামঃ।" অর্থাৎ স্বর্গ কামনা করিয়া যাগ করিবে। যাহার একটা কথা সত্য হয়, তাহার অপর কথা অবশ্যই সত্য হইবে। কারণ, সে সত্যবাদী। যখন দেখা যাইতেছে, শ্রুতি-প্রমাণানুসারে কারীরী যাগ করিলে বৃষ্টি হয়, তখন স্বর্গ কামনা করিয়া যাগ করিলে অবশ্যই স্বর্গলাভ হইবে। এই যুক্তি দ্বারা মহর্ষি জৈমিনি তাঁহার বিরুদ্ধ পক্ষের যুক্তি সকল স্থির করিয়া স্বর্গের অস্তিত্ব প্রমাণ করিয়াছেন।

শিষ্য। অনান্য পণ্ডিতরা কি বলেন?

গুরু। বিজ্ঞানবাদী পণ্ডিতরা বলেন, এই বিশ্বব্রহ্মাণ্ড শুধু জ্ঞান প্রবাহ মাত্র। আবার শূন্যবাদী বৌদ্ধেরা বলেন, ঈশ্বরও নাই— জগতও নাই। আবার অন্য মতাবলম্বী বৌদ্ধেরা বলিয়া থাকেন ঈশ্বর নাই, কিন্তু শূন্যমূলক ব্রহ্ম আছে। অন্য এক মতাবলম্বী বৌদ্ধ সম্প্রদায় বলেন, জগৎ নাই, ঈশ্বর আছেন।

শিষ্য। সাংখ্যবাদীরা কি বলেন?

গুরু। তাঁহারা বলেন, প্রকৃতি এবং পুরুষ—এই দ্বিবিধ তত্ত্ব হইতেই এই জগৎ সৃষ্ট হইয়াছে। আবার প্রকৃতি একমাত্র, কিন্তু পুরুষ বহুসংখ্যক। এই সকল পণ্ডিতরা কেহ ঈশ্বর মানেন, আবার কেহ তাহা মানেন না। মোট কথা, উহারা প্রকৃত তত্ত্বপথে স্থির থাকিতে না পারিয়া স্ব স্ব যুক্তি দ্বারা বিবিধ প্রকার সিদ্ধান্ত করিয়া থাকেন। ইহাদের কাহারও মতের সহিত কাহারও মতের মিল নাই। এই নিমিত্ত ইঁহারা পরমার্থ পথ হইতে সম্পূর্ণ পৃথক হইয়া পড়িয়াছেন, নিজ নিজ বুদ্ধি অনুসারে সেশ্বরবাদ ও নিরীশ্বরবাদ নিরূপণ করিয়া লইয়াছেন। ইহারা সকলেই লোকব্যামোহকারক।

শিষ্য। ইহার তাৎপর্য্য কি ?

গুরু। ইঁহারা লোককে কেবল মোহপঙ্কেই নিমজ্জিত করিতেছেন। ইহার ফলে এই হইতেছে যে, ইঁহারা সকলেই মুক্তিপথ হইতে বহু দূরে সরিয়া পড়িতেছেন।

শিষ্য। ইহার ফলে আর কি হইতেছে ?

গুরু। এই অজ্ঞানান্ধকারময় কূপে পতিত হইয়া ইঁহাদিগকে বার বার সংসারে আসিতে হইতেছে।

শিষ্য। তবে প্রকৃত পথ কি !

গুরু। যোগমার্গ অবলম্বন। কেন না, বিবিধ শাস্ত্র পর্য্যালোচনা করিয়া ইহাই স্থির সিদ্ধান্ত হইয়াছে যে, নিখিল শাস্ত্র অপেক্ষা যোগশাস্ত্রই সর্ব্বশ্রেষ্ঠ। যিনি যোগশাস্ত্রে সম্যক্ প্রকার জ্ঞানলাভ করিতে সক্ষম হন, তিনি নিখিল তত্ত্বই জ্ঞাত হইতে সমর্থ হন। এই নিমিত্ত সকলেরই যোগশাস্ত্রে পরিশ্রম করা কর্ত্তব্য। বেদ কথিত সকল কর্ম্ম দ্বিবিধ।

শিষ্য। কি কি ?

গুরু। কর্ম্মকাণ্ড ও জ্ঞানকাণ্ড। ইহাদের মধ্যে জ্ঞানকাণ্ডও দুই প্রকার।

শিষ্য। সেই দুইটি কি ?

গুরু। খণ্ড জ্ঞান ও অখণ্ড জ্ঞান।

শিষ্য। কর্ম্মকাণ্ড কি এক প্রকার ?

গুরু। না, ইহাও দুই প্রকার।

শিষ্য। কি কি ?

গুরু। নিষেধ স্বরূপ ও বিধি স্বরূপ।

শিষ্য। এই উভয়ের ফল কি ?

গুরু। নিষিদ্ধ কর্ম্মের অনুষ্ঠান করিলে পাপ সঞ্চয় এবং বিহিত ত্রিবিধ কর্ম্মের অনুষ্ঠান করিলে পুণ্যলাভ হইয়া থাকে।

শিষ্য। কি কি ত্রিবিধ কর্ম্ম?

গুরু। নিত্য, নৈমিত্তিক ও কাম্য?

শিষ্য। ইহাদের স্বরূপ কি।

গুরু। নিত্য—যাহা না করিলে পাপ হয়। নৈমিত্তিক—যাহা নিমিত্তের জন্য উপস্থিত হয়। যেমন দশহরা স্নান প্রভৃতি। আর কাম্য—যাহা কামনা করিয়া অনুষ্ঠিত করা হয়। যেমন যাগ, যজ্ঞ, ব্রত প্রভৃতি।

শিষ্য। ঐ তিনটির ফল কি?

গুরু। নিত্যকর্ম্ম দ্বারা দৈনন্দিন পাপ সকল দূরীভূত হইয়া থাকে এবং নৈমিত্তিক ও কাম্য কর্ম্মের অনুষ্ঠান দ্বারা মানবের পুণ্য সঞ্চয় হইয়া থাকে।

শিষ্য। কর্ম্মফল কি প্রকার?

গুরু। দুই প্রকার।

শিষ্য। কি কি?

গুরু। স্বর্গ ও নরক।

শিষ্য। দুইটির ফল কি?

গুরু। স্বর্গলাভের ফল সুখভোগ এবং নরকের ফল নানারূপ দুঃখভোগ। এই জগৎ প্রপঞ্চই কর্ম্মবন্ধনময়; পাপ বা পুণ্য যে কর্ম্মই কর না কেন, তাহার ফলভোগ অবশ্যই করিতে হইবে; কোনরূপেই তাহার ব্যতিক্রম হইবে না। কিন্তু পূর্ব্বেই বলিয়াছি, পাপ বা পুণ্য ক্ষয় হইলে পুনরায় জীব সংসারাবর্ত্তে পড়িয়া থাকে। ইহসংসারে জীবের বন্ধন দুইটি।

শিষ্য। সেই দুইটি কি?

গুরু। একটি পাপময় ও অপরটি পুণ্যময়।

শিষ্য। পুণ্যও জীবের বন্ধন?

গুরু। বন্ধন বৈ কি!

শিষ্য। কেন?

গুরু। কারণ এই যে, তাহার ফলভোগ করিতে হয়। যাহাতে ফলভোগ করিতে হয়, তাহাই বন্ধন। হইতে পারে যে, বন্ধন সুখময়, কিন্তু তথাপি বন্ধন। এই বন্ধন হইতে মুক্ত হইতে না পারিলে জীবের নিস্তার নাই।

শিষ্য। তবে জীব কি করিবে?

গুরু। ফলজনক সকল কর্ম্মই ত্যাগ করিতে হইবে।

শিষ্য কেন?

গুরু। ফলভোগের জন্যই জীবকে পুনঃ পুনঃ সংসারে আসিতে হয়। সুতরাং নিত্য, নৈমিত্তিক বা কাম্য সকল প্রকার কর্ম্মে আসক্তি ত্যাগ করতঃ যোগসাধনে রত হওয়াই একমাত্র কর্ত্তব্য। কারণ, একমাত্র যোগই মানবকে নির্ব্বাণ মুক্তিফল প্রদান করিতে পারে।

শিষ্য। মানব কি ইহা পারে?

গুরু। অবশ্যই পারে। প্রকৃত যোগীই ইহার দৃষ্টান্তস্থল।

শিষ্য! কি কর্ম্ম করিলে সংসারে পুনরায় প্রত্যাগমন করিতে হয় না?

গুরু। আত্মদর্শন, আত্মসাধন এবং আত্মনিদিধ্যাসন। নিয়ত এইরূপ করিতে সমর্থ হইলে এই সংসারে আর পুনরাগমন করিতে হয় না, একথা শ্রুতি বলিয়াছেন। সুতরাং সকলেরই এই বাক্য অনুসরণ করা একান্ত কর্ত্তব্য।

শিষ্য। আত্মদর্শনাদি কি ?

গুরু। যিনি পুণ্য ও পাপকর্ম্মে বুদ্ধিবৃত্তি পরিচালিত করিয়া থাকেন, সেই আত্মাই আমি। আমা হইতেই এই চরাচর ব্রহ্মাণ্ড স্থষ্ট হইয়াছে ; আমার দ্বারা নিখিল জগৎ প্রভাসিত হইতেছে এবং যথাকালে আমাতেই লয়প্রাপ্ত হইবে। আমি যাহাকে জগৎ বলিয়া অভিহিত করি, তাহা আমা হইতে স্বতন্ত্র নহে। যে বস্তু আমা হইতে পৃথক্, তাহা অবস্তু বলিয়া জানিবে অর্থাৎ কিছুই নহে। পূর্ব্বে যে জল তরঙ্গে চন্দ্রের উপমা দিয়াছি, অর্থাৎ জল তরঙ্গে এক চন্দ্র যেরূপ শত শত প্রতিভাত হয়, তদ্রূপ আত্মাও মায়া কল্পিত হইয়া অসংখ্য বলিয়া মনে হয়। সুতরাং উহা ভ্রান্তিমাত্র বলিয়া জানিবে। স্বপ্নদৃষ্ট পুরুষের সহিতও ইহার তুলনা দেওয়া যাইতে পারে।

শিষ্য। স্বপ্নদৃষ্ট পুরুষ কি ?

গুরু। উহা আর কিছুই নহে। তুমি বা আমি অথবা অন্য কেহ যেমন স্বপ্নাবস্থায় নিজেকে বহুরূপে কল্পনা করিয়া থাকে, সেইরূপ জাগ্রত অবস্থাতেও একমাত্র আত্মাই নানা প্রকার জগৎ কল্পনা করিয়া লইতেছে। ইহাকে সর্প-রজ্জুর ন্যায় জানিবে।

শিষ্য। সর্পরজ্জু কি ?

গুরু। রজ্জুতে সর্প ভ্রম হয় এবং শুক্তিতে রজত ভ্রম হইয়া থাকে। সেই ভ্রম যখন অপনীত হইয়া প্রকৃত জ্ঞান হয়, অর্থাৎ রজ্জুকে রজ্জু বলিয়া মনে হইলে যেমন ভ্রান্তিবিজৃম্ভিত অলীক সর্প-জ্ঞান দূরীভূত হয়, সেই প্রকার যেখানে আত্মাকে জগৎ ভ্রান্তি হয়, সেখানে প্রকৃত আত্মজ্ঞান ভ্রান্তিমূলক মিথ্যাভূত এই বিশ্বজগৎও তিরোহিত হইয়া থাকে। সুতরাং দেখা যাইতেছে, যে পর্য্যন্ত

আত্মজ্ঞান না হয়, সেই পর্য্যন্ত এই ভ্রান্তির নিরূপণ কিছুতেই দূরীভূত হইতে পারে না। রজ্জু যেন কোন কালেই সর্পে পরিণত হইতে পারে না, আত্মাও তদ্রূপ কোন কালেই জগৎ রূপে পরিণত হইতে পারে না।

শিষ্য। এই জগৎ কি?

গুরু। নশ্বর ও অনিত্য।

শিষ্য। ইহার কারণ কি?

গুরু। কারণ এই যে, ইহা প্রতিদিন অনবরতই ধ্বংস প্রাপ্ত হইতেছে।

শিষ্য। ধ্বংস ত দেখিতে পাই না।

গুরু। আত্মজ্ঞান না হইলে ইহার স্বরূপ উপলব্ধি করা সম্ভব হইয়া উঠে না।

শিষ্য। তাহা কিরূপে নির্ণয় হয়?

গুরু। বিজ্ঞ ব্যক্তিরা নির্ণয় করেন।

শিষ্য। কোন্ বিজ্ঞ ব্যক্তি?

গুরু। আত্মতত্ত্বজ্ঞ ব্যক্তি।

শিষ্য। তাঁহারা কি বলেন?

গুরু। ইঁহারা বলেন যে, প্রকৃত শুদ্ধ আত্মতত্ত্বজ্ঞান না জন্মিলে ইহার স্বরূপ কল্পনা করা আকাশকুসুমবৎ অসম্ভব। এই জগৎ আর কিছুই নহে, পরমাত্মার বিবর্ত্ত মাত্র।

শিষ্য। বিবর্ত্ত কাহাকে বলে?

গুরু। বিবর্ত্ত শব্দটির প্রতিশব্দ না দিয়া অন্য প্রকারে বুঝাইয়া দিতেছি।

শিষ্য। তাহাই উত্তম।

গুরু। ভ্রান্তির জন্য সর্প যেমন রজ্জুর বিবর্ত্ত হইয়া থাকে, এই জগৎও তদ্রূপ পরমাত্মার বিবর্ত্ত মাত্র।

শিষ্য। কিরূপ?

গুরু। আত্মা অদাহ্য, অচ্ছেদ্য, অশোষ্য, অক্লেদ্য, অজয়, অমর এবং অবিনশ্বর।

শিষ্য। ইহার মানে বুঝিলাম না।

গুরু। কোন্‌টার মানে? বল, বুঝাইয়া দিতেছি।

শিষ্য। অদাহ্য, অচ্ছেদ্য, প্রভৃতি।

গুরু। আচ্ছা, আমি একে একে বলিয়া যাইতেছি, তুমি ঐ সকল প্রণিধান কর।

শিষ্য। বলুন।

গুরু। অদাহ্য -যাহাকে অগ্নির দ্বারা দহন করিতে পারা যায় না; অচ্ছেদ্য—যাহাকে অস্ত্রাদির দ্বারা ছেদন করা যায় না: অশোষ্য—যাহাকে বাতাতপে শোষণ করিতে পারে না: অক্লেদ্য—যাহাকে দুর্গন্ধ পূরিষাদি ক্লিন্ন করিতে অসমর্থ; অজয়—যাহাকে পরাস্ত করা যায় না; অমর—যাহার কখনও মরণ নাই; অবিনশ্বর—যাহার বিনাশ নাই। এইবার বুঝিয়াছ?

শিষ্য। আজ্ঞা হাঁ।

গুরু। আচ্ছা, এই সম্বন্ধে তোমার আর কি জিজ্ঞাস্য আছে, বল, বুঝাইয়া দিতেছি।

শিষ্য। আত্মার স্বরূপ কি?

গুরু। আত্মা আকাশ নহেন, বায়ু নহেন, তেজঃ নহেন, জল নহেন, পৃথিবী নহেন. পঞ্চভৌতিক পদার্থও নহেন; এমন কি, ঈশ্বর হইতে তৃণ গুল্ম লতা পর্য্যন্ত কোন বস্তুই নহেন।

শিষ্য। তবে ইহা কি?

গুরু। তিনি পূর্ণস্বরূপ এবং অদ্বিতীয়।

শিষ্য। ইহার হেতু কি।

গুরু। হেতু এই যে, ইন্দ্রিয়গ্রাহ্য সকল বস্তুই কালবশে ধ্বংস প্রাপ্ত হয়, কিন্তু বাক্যের অগোচর অদ্বিতীয় আত্মাই অবিনাশী অর্থাৎ তিনি নিয়তই বর্ত্তমান।

শিষ্য। ইহাকে উপলব্ধি করা কি সম্ভব?

গুরু। অবশ্যই সম্ভব।

শিষ্য। কিরূপে সম্ভব?

গুরু। যে সাধক মিথ্যা বিজৃম্ভিত সংসার এবং নিখিল সঙ্কল্প ও বাসনা পরিত্যাগ করতঃ আপনাকে অর্থাৎ জীবাত্মাকে পরমাত্মার সহিত সংযুক্ত করিতে সমর্থ হয়, সেই সাধকই আপনাতে নিজেকে দেখিতে সমর্থ হয়।

শিষ্য। আপনাতে নিজেকে দেখা—মানে?

গুরু। অর্থাৎ জীবাত্মাতে পরমাত্মার সাক্ষাৎকার লাভ করা। এইবার বুঝিয়াছ?

শিষ্য। আজ্ঞা হাঁ।

গুরু। সেই প্রকার সাধক কঠোর সমাধি বলে বিশ্বব্রহ্মাণ্ড বিস্মৃত হইয়া অসীম সুখাত্মক আত্মার সাক্ষাৎকার লাভ করিয়া নিত্যানন্দ ভোগ করেন।

শিষ্য। এই পরিদৃশ্যমান জগতের স্রষ্টা কে?

গুরু। অঘটন-ঘটন-পটীয়সী মায়া।

শিষ্য। মায়া সৃষ্টি করিয়াছেন?

গুরু। হাঁ। তিনিই এই মিথ্যাভূত জগতের সৃষ্টিকারিণী;

তিনি ব্যতীত অপর কেহই বিশ্ববিজয়িনী নহে। সেই জন্য আত্মজ্ঞান দ্বারা যৎকালে মায়া দূরীভূত হইয়া থাকে, তৎকালে সাধকের পক্ষে এই জগৎ প্রপঞ্চের অস্তিত্ব থাকে না। যোগীর নিকট পরিদৃশ্যমান নিখিল বস্তুই হেয়।

শিষ্য। ইহার কারণ কি?

গুরু। কারণ এই যে, এ সকলই মায়া বিজৃম্ভিত মাত্র। তাই তত্ত্বজ্ঞ যোগীর নিকট দেহ-ধন-জনাদি সুখকর সকল পদার্থই প্রীতি-প্রদ হয় না। এই জগৎ প্রপঞ্চই ত্রিবিধ ভাবাপন্ন।

শিষ্য। ঐ তিনটি ভাব কি কি?

গুরু। মিত্রভাব, অরিভাব এবং উদাসীন ভাব। ব্যবহার দ্বারা সকল পদার্থেই এই তিন ভাব দেখিতে পাওয়া যায়।

শিষ্য। এই তিনটি ভাবের তাৎপর্য্য কি?

গুরু। যে বস্তু সুখকর, তাহাই মিত্রভাব; যে বস্তু দুঃখকর, তাহাই অরিভাব; আর যাহা দুঃখজনক বা সুখদায়ক নহে, তাহাই উদাসীন ভাব।

শিষ্য। ইহা কি সকলের পক্ষে একরূপ?

গুরু। না। নিখিল পদার্থ একজনের নিকট দুঃখদায়ক, আর অপরের পক্ষে সুখদায়ক এবং অন্য এক ব্যক্তির নিকট উদাসীন।

শিষ্য। একটু বুঝাইয়া বলুন।

গুরু। যেমন এক বিজেতা রাজা স্বীয় সৈন্যবর্গের নিকট সুখ-জনক, শত্রুসৈন্যের নিকট দুঃখদায়ক এবং অন্য দেশীয় লোকজনের পক্ষে উদাসীন। বুঝিয়াছ?

শিষ্য। আজ্ঞা হাঁ। তবে—

গুরু। তবে থাক, অন্য প্রকারে বুঝাইতেছি।

শিষ্য। তাই বলুন।

গুরু। যেমন কোন রূপবতী রমণী তাহার স্বামীর পক্ষে সুখ জনক, কিন্তু তাহার সপত্নীগণের পক্ষে দুঃখদায়ক এবং সপত্নী ব্যতীত অপর কামিনীদিগের পক্ষে উদাসীন। বুঝিয়াছ?

শিষ্য। এইবার ঠিক বুঝিয়াছি।

গুরু। এই তিনটি সকল বস্তুতেই আছে।

শিষ্য। কোন্ কোন্ বস্তুতে?

গুরু। এই অবনীতলে যাহা কিছু নয়ন গোচর হয়, সেই সকল বস্তুতে, স্থবার, জঙ্গমাদিতে ইহা পূর্ণভাবে বিরাজিত আছে। অধিক কি, আত্মস্বরূপ আত্মাতেও উপাধিভেদে এই ত্রিভাবের সত্তা দেখা যায়।

শিষ্য। এই ত্রিভাবের অতীত কেহ কি নাই?

গুরু। আছে বৈ কি।

শিষ্য। কে তিনি?

গুরু। জ্ঞানবলে কেবলমাত্র প্রকৃত যোগী ব্যক্তিরাই এই ত্রিভাবের অতীত হইতে পারেন। তাহা ছাড়া আর কেহই সমর্থ নহেন। আর কিছু জিজ্ঞাস্য আছে?

শিষ্য। আজ্ঞা হাঁ, আছে।

গুরু। কি?

শিষ্য। জগতের কি অস্তিত্ব নাই?

গুরু। যদি জগতের অস্তিত্ব কল্পনা করা যায়, তবে বিবেচনা করিতে হইবে যে, একমাত্র চিৎস্বরূপ ব্রহ্ম হইতেই এই চরাচর জগৎ সম্ভব হইয়াছে।

শিষ্য। আর যদি জগতের আস্তিত্ব কল্পনা না করা হয়?

গুরু। তাহা হইলে সেই অদ্বিতীয় চিন্ময় ব্রহ্মই একমাত্র বিদ্যমান আছেন, অপর কিছুরই অস্তিত্ব নাই।

শিষ্য। এই পৃথিবীর পরিণাম কি?

গুরু। প্রলয়।

শিষ্য। প্রলয়ে কি ঘটে?

গুরু। প্রলয়কালে এই পৃথিবী বিদীর্ণ হইয়া জলে লয় পাইয়া থাকে এবং জল তেজে, তেজ বায়ুতে, বায়ু আকাশে, আকাশ অবিদ্যাতে এবং অবিদ্যা সেই পরমব্রহ্মে লয় হইয়া যায়। মায়া ত্রিগুণময়ী।

শিষ্য। এই ত্রিগুণ কি?

গুরু। সত্ত্বঃ, রজঃ ও তমঃ, জড়স্বরূপা, দুঃখরূপিণী এবং দুরন্তা।

শিষ্য। কি কি?

গুরু। বিক্ষেপ শক্তি ও আবরণ শক্তি।

শিষ্য। এই দুই শক্তির স্বরূপ কি?

গুরু। যে শক্তি সত্যস্বরূপ পরমব্রহ্ম হইতে জীবকে দূরে রাখিয়া থাকে, তাহার নাম বিক্ষেপ শক্তি। আর যে শক্তি সেই ব্রহ্মকে আবরিত করে, তাহাই আবরণ শক্তি। তাই অজ্ঞানরূপিণী মায়া স্বীয় আবরণ শক্তি প্রভাবে নির্ব্বিকার নিরঞ্জন ব্রহ্মকে আবরিত করিয়া বিক্ষেপ শক্তির প্রভাবে তাঁহাকেই আবার জগৎ আকারে প্রতীয়মান করিয়া [illegible] এই [illegible] আবার বিভিন্ন গুণযোগে বিভিন্ন মূর্ত্তি ধারণ [illegible]।

শিষ্য। [illegible] বিভিন্ন মূর্ত্তি কি কি?

গুরু। মায়া যখন তমোগুণাধিকা হইয়া থাকেন, তখন তিনি দুর্গা নামে অভিহিতা হন এবং সেই সময় তদুপস্থিত চৈতন্য [illegible] নামে অভিহিত হইয়া থাকেন।

জীবাত্মার দর্শন করিতে সমর্থ হন, তিনি নিখিল পাপ হইতে মুক্তি লাভ করেন এবং অন্তে পরমাগতি প্রাপ্ত হইয়া থাকে। যে সাধক নিরন্তর এই যোগ অভ্যাস করেন, তিনি নিজ স্থুল দেহের কথা বিস্মৃত হইয়া স্বয়ং তন্ময় হইয়া থাকেন।

শিষ্য। তন্ময় অর্থে কি বুঝিব?

গুরু। তাৎপর্য্য এই যে, সে সময় তাঁহার আর দেহাভিমান বিদ্যমান থাকে না। লোক লোচনের অন্তরালে যে সাধক এই যোগ অভ্যাস করেন, তিনি যদি মহাপাপীও হন, তথাপি এই যোগ প্রভাবে অনায়াসে মুক্তিলাভে সমর্থ হন। এই যোগ যোগেশ্বর মহাদেবের অতীব প্রিয়, সুতরাং সর্ব্ব প্রকারে ইহা গোপন রাখা আবশ্যক। অতঃপর নাদানুসন্ধান।

শিষ্য। নাদানুসন্ধান কি।

গুরু। নাদ শব্দে শব্দব্রহ্ম।

শিষ্য। এ সাধন কিরূপ?

গুরু। যে সাধক আত্মদর্শনে সমর্থ হন, তিনি ক্রমশঃ নাদ প্রত্যক্ষ করিয়া থাকেন।

শিষ্য। ইহা প্রত্যক্ষ হইল—কিরূপে বুঝিব?

গুরু। এই নাদ যখন প্রত্যক্ষ হইতে আরম্ভ হয়, তৎকালে প্রথমাবস্থায় ঝিল্লীরব, মত্ত ভ্রমর গুঞ্জনবৎ ধ্বনি, বীণাবাদ্য এবং বেণু বাদ্যের তুল্য ধ্বনি শ্রুতিগোচর হইতে থাকে। তৎপরে উহাতে অভ্যস্ত হইলে ঘণ্টা রবের তুল্য ধ্বনি এবং মেঘ গর্জ্জন তুল্য ধ্বনি শ্রুতিগোচর হইতে থাকে। তৎপরে শঙ্খধ্বনি, সমুদ্র গর্জ্জন ধ্বনি এবং দেব দুন্দুভি ধ্বনি প্রভৃতি কর্ণগোচর হইতে থাকে। সকলের শেষে প্লুতস্বরে সমুচ্চারিত প্রণবধ্বনি শ্রবণগোচর হইয়া থাকে।

শিষ্য। ইহার ফল কি?

গুরু। সাধক যখন সম্পূর্ণরূপে ঐকান্তিকভাবে সেই ধ্বনিতে আত্মসমর্পণ করিতে সমর্থ হন, তখন তাঁহার লয়ের অবস্থা অর্থাৎ সমাধিলাভ ঘটিয়া থাকে; এতদ্ব্যতীত এই নাদের অন্য ফলও আছে।

শিষ্য। সেই ফল কি?

গুরু। সেই নাদ দ্বারা বিভিন্ন প্রকারে ষট্‌কর্ম্ম সাধনও হইয়া থাকে।

শিষ্য। তাহা কিরূপ?

গুরু। মনে কর, তুমি ভীষণ অরণ্যে এক সিংহের সম্মুখে পড়িলে। সে তোমাকে হত্যা করিতে উদ্যত। তুমি যদি নাদ সাধনে সিদ্ধ হইয়া থাক, তাহা হইলে তুমি তখনই ঘণ্টাধ্বনি স্মরণ করিলেই ঘণ্টাধ্বনি শুনিতে পাইবে, অমনি তুমি কুম্ভক দ্বারা আত্মাকে সিংহের হৃদয় মধ্যে প্রবিষ্ট করাইবে। সিংহ সেই মুহূর্ত্তে তোমার প্রতি আকৃষ্ট ও তোমার বশীভূত হইয়া পড়িবে। সে তোমার এমন বশীভূত হইবে যে, তাহার ইচ্ছাশক্তি বলিয়া কিছুই থাকিবে না; তোমার ইচ্ছাই তখন তাহার ইচ্ছা হইবে। তখন তুমি যেখানে ইচ্ছা সেইখানেই সিংহকে পরিচালিত করিতে পারিবে। অধিক কি, তাহার পৃষ্ঠে আরোহণ করিয়া যথেচ্ছা ভ্রমণ করিতে পারিবে। এই জন্য প্রকৃত যোগীরা হিংস্র জন্তু সমাকুল ভীষণ অরণ্য মধ্যে বাস করিতে পারেন। এখন বুঝিয়াছ, যোগী ঋষিরা হিংস্র জন্তু সমাকুল গভীর অরণ্য মাঝে বাস করিতে সমর্থ হন কেন!

শিষ্য। আজ্ঞা হাঁ, বুঝিয়াছি।

গুরু। যে সময়ে যোগীর চিত্ত ঐ নাদে ঐকান্তিকভাবে বিশ্রাম লাভ করেন তখন, তিনি নিখিল বাহ্য বস্তু ভুলিয়া নাদের সহিত প্রশান্ত অর্থাৎ লয়প্রাপ্ত হন; এক কথায়, তখন তাঁহার পূর্ণ সমাধি

লাভ হইয়া থাকে। অধিক কি, সত্ত্বঃ রজঃ ও তমঃ এই ত্রিগুণের সকল কার্য্য জয় করিতে সমর্থ হন। শাস্ত্রে বলিয়াছে, সিদ্ধাসন তুল্য আসন, কুম্ভক তুল্য বল, খেচরী তুল্য মুদ্রা এবং নাদের তুল্য লয়সাধন আর কিছুই নাই। এই প্রসঙ্গে আর একটি বিষয় বলিয়া এই প্রসঙ্গ শেষ করিব।

শিষ্য। তাহা কি।

গুরু। যোগোপদেশ গ্রহণের বিধি।

শিষ্য। ইহা অবগত হওয়া অত্যন্ত আবশ্যক বটে! আপনি বলুন।

গুরু। অবশ্য সংক্ষেপে বলিব, কেন না, বিস্তারিতভাবে বলিবার এ স্থান নহে। আবশ্যক হইলে পদ্ধতি দেখিয়া লওয়া আবশ্যক। সাধক প্রথমতঃ গুরু স্থির করিয়া লইবেন।

শিষ্য। কিরূপ গুরু আবশ্যক ?

গুরু। তন্ত্রে গুরুর লক্ষণ যেরূপ বিবৃত হইয়াছে, তদনুসারে গুরু নির্ণয় করিবে। তবে গুরু যে যোগী হওয়া প্রয়োজন, তাহা বলাই বাহুল্য। গুরু স্থির হইলে, তাঁহার নিকিট দীক্ষিত হইবার দিন স্থির করিয়া লইতে হইবে। তৎপরে সেই নির্দ্ধারিত দিনে প্রথমতঃ গুরুকে প্রণাম করিয়া আদি যোগী মহাদেবকে প্রণাম করিবে। ক্রমে ক্রমে গুরুর নিকট আসন প্রভৃতি যোগের অঙ্গ অল্প শিক্ষা করিয়া গুরুর সন্তোষ বিধান করিবে।

শিষ্য। কি উপায়ে গুরুর সন্তোষ বিধান করিতে হইবে ?

গুরু। গাভী, সুবর্ণ, বস্ত্র প্রভৃতি দ্বারা তাঁহার সন্তোষ বিধান কর্ত্তব্য। সেই দিন যোগ শিক্ষার্থী নানাবিধ মাঙ্গলিক কার্য্য সম্পাদন ও ব্রাহ্মণ ভোজন করাইবে। ব্রাহ্মণগণ যাহাতে পরিতুষ্ট হন, সে

বিষয়ে বিশেষ সাবধান হইবে। তৎপরে শিবালয়ে গমন পূর্ব্বক যথা-নিয়মে যোগ গ্রহণ করিবে।

শিষ্য। কিরূপ স্থানে যোগাভ্যাস করিবে।

গুরু। স্থান সম্বন্ধে পূর্ব্বে বিস্তারিতরূপে বলা হইয়াছে। তাহা কি তোমার স্মরণ নাই।

শিষ্য। আজ্ঞা হাঁ, স্মরণ হইয়াছে।

গুরু। সেইরূপ নির্জ্জন স্থানে প্রথমতঃ পদ্মাসনে উপবেশন করিয়া অঙ্গুলী দ্বারা উভয় নাসারন্ধ্র নিরোধ করতঃ কুম্ভক অভ্যাস করিতে হইবে। ইহাই হইল সংক্ষেপে যোগ ধারণের বিধি। অতঃপর ধ্যান বিষয়ে আলোচনা চলিবে।

নবম অধ্যায়

—০:*)+(*:০—

ধ্যান ও ধারণা

শিষ্য। ধ্যান বলিতে কি বুঝিব?

গুরু। সাধকের মন ধ্যেয় বস্তুতে নিবিষ্ট হইয়া মাত্র তাঁহাকেই দেখে, অপিচ অন্য পদার্থের অস্তিত্বও চিত্তে স্থান পায় না, সাধকের সেই অবস্থাই ধ্যান নামে কথিত হইয়া থাকে। শাস্ত্র আরও বলিয়াছেন, ধ্যেয় বস্তুকে চিন্তা করিতে করিতে মন যখন তাহাকেই নিশ্চল হইয়া যায়, তত্ত্বদর্শী মুনিরা সেই অবস্থাকেই ধ্যান নামে অভিহিত করিয়াছেন।

শিষ্য। এ সম্বন্ধে দার্শনিকদিগের মত কি?

গুরু। বেদান্ত দর্শন বলিতেছেন, ইন্দ্রিয় সমূহের বৃত্তিগুলিকে পরমব্রহ্মে অভিনিবিষ্ট করার নামই ধ্যান। এই জন্যই যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম ও প্রত্যাহারে সমর্থ না হইলে ধ্যান করা সম্ভব হয় না। সেই নিমিত্ত তোমাকে যম, নিয়মাদি এরূপ বিস্তৃতভাবে বলিয়া আসিয়াছি। বস্তুতঃ ঐ পাঁচটিকে সাধক যতক্ষণ না আয়ত্ত করিতে সমর্থ হয়, ততক্ষণ সে ধ্যানের অধিকারী হয় না। ধ্যানে সিদ্ধিলাভ করিলেই সাধক ভগবন্মূর্ত্তি দর্শনের অধিকারী হইয়া থাকে। 'ব্রহ্মবৈবর্ত্ত পুরাণে' শ্রীকৃষ্ণ স্বয়ং বলিতেছেন, "ভক্তের ধ্যানের দ্বারা আকৃষ্ট হইয়া আমি নিত্যদেহী এবং সকল দেবতারও মূর্ত্তিধারী।" এই ধ্যান আবার তিন প্রকার।